visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 6,90 DEUTSCHLAND | A: € 7,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 7,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

AUGUST / SEPTEMBER 2022

visionen. Green Spirit



Green Spirit

Die Erde lieben



Interview mit
PETER WOHLLEBEN

Herztiefe Ökologie
Mit Lebensgärtner Hatlapa

HAUS-BOOTEN
FERIEN AUF DEM WASSER

VEGANES EIS SELBST GEMACHT
CHOCOLATE PUDDING



AUSBILDUNGSINSTITUT
Vegeto Dynamik®
NACH MARGOT ESSER
FINDE DEINE
BERUFUNG.
Lass Dich zur VegetoDynamiker:in
ausbilden:
heilsame Berührung
Bewusstseinsarbeit mit und über den
Körper und dem ganzen Energiefeld
lebe Dein Potential
Erfahre mehr
www.vegetodynamik.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



ALLE GESCHÖPFE DER ERDE FÜHLEN WIE WIR, ALLE GESCHÖPFE STREBEN NACH GLÜCK WIE WIR. ALLE GESCHÖPFE DER ERDE LIEBEN, LEIDEN UND STERBEN WIE WIR, ALSO SIND SIE UNS GLEICH GESTELLTE WERKE DES ALLMÄCHTIGEN SCHÖPFERS – UNSERE BRÜDER.

Franz von Assisi

Viele Projekte und Maßnahmen wurden in den vergangenen Jahren von Seiten der Politik angestoßen, um den Raubbau an „Mutter Erde" zu stoppen. Gewaltige Naturereignisse haben den Stein ins Rollen gebracht und die Regierungen vieler Länder zu einem Umdenken aufgefordert. Mit immer neuen Ideen und Innovationen versuchen wir ein Leben im Einklang mit der Natur und ohne Verzicht auf zu viel technischen Fortschritt zu führen.

Für viele Menschen ist es schon fünf Minuten nach zwölf, und sie versuchen mit einer Mischung aus Gewalt und Zwang ihre Mitmenschen von einer anderen Lebensweise zu überzeugen. Dabei gibt es einen viel einfacheren und effektiveren Weg, der ganz ohne solche Maßnahmen auskommt:

Mensch und Natur tragen beide diesen einen göttlichen Funken in sich, der sie für immer verbindet. In diesem Funken hat Gott sich in allen Lebewesen auf dieser Erde manifestiert. Und je tiefer wir uns in diese Göttlichkeit hineinbegeben, desto eher spüren und empfinden wir diese Einheit zwischen uns allen, ob Mensch, Tier oder Natur. Wir brauchen einander, wir geben und nehmen voneinander, aber nicht hierarchisch, sondern vernetzt in der Liebe Gottes. Diesen Weg kann man nicht an Schulen oder Universitäten lehren, er muss gelebt und erfahren werden. Und er erfüllt uns mit Respekt und Demut gegenüber jedem Wesen.

Ihre Visionäre


WIE WIR INS VERBINDENDE FINDEN
40


MÄRCHENSTOFF MOOS
26


DIE MAGIE DER TROMMELN
54











INHALT

05 / 2022

VISIONEN

NACHHALTIGKEIT



IMMER IN VISIONEN



Müssten wir nicht enger zusammenhalten in der Solidarität dieser vier Milliarden Menschen, die einen Winkel der riesigen Welt bewohnen dürfen und nicht wissen, ob doch vielleicht dieses ganze Universum eine Wüste ist, in der uns die einzige Oase geschenkt wurde?

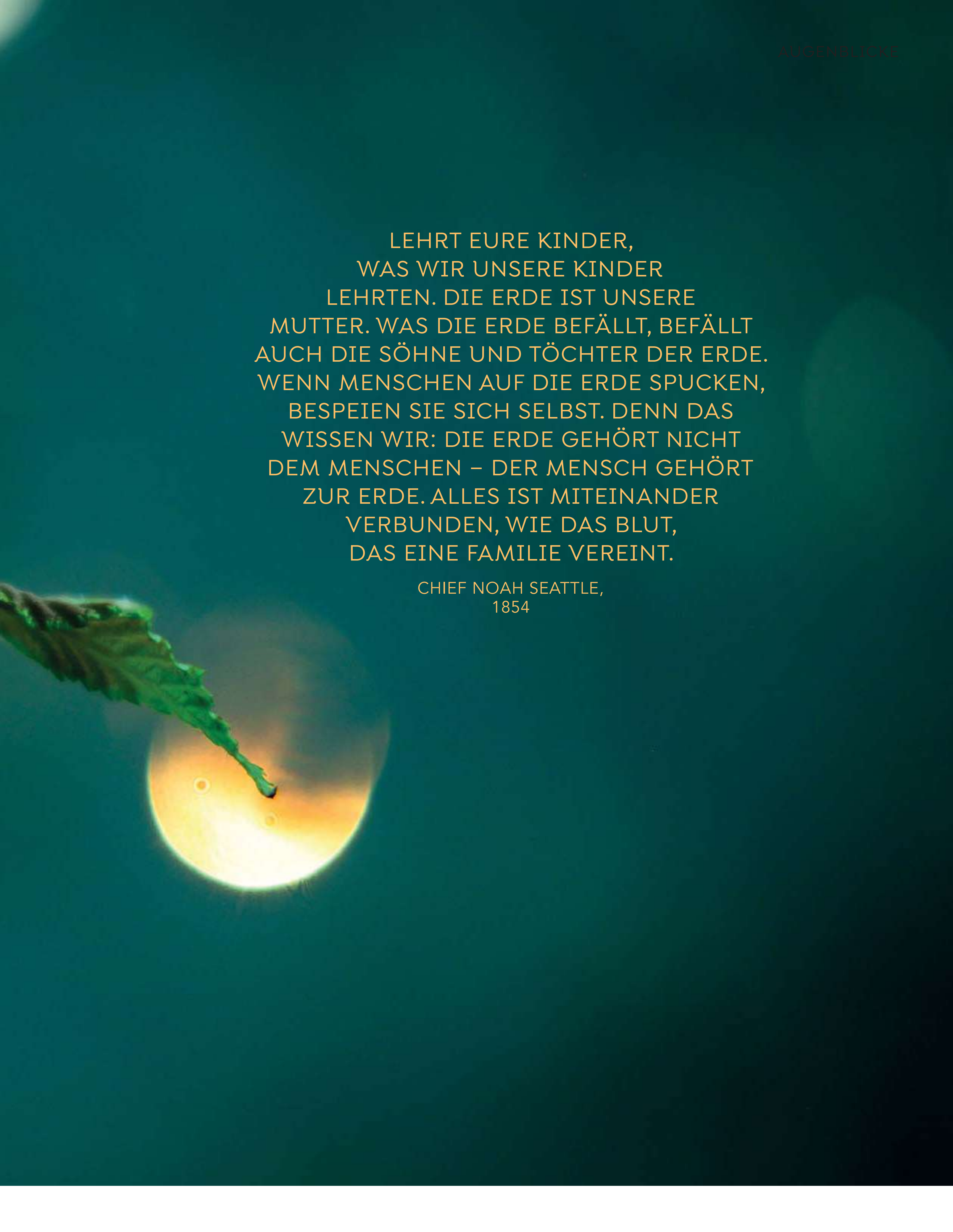
JOACHIM ILLIES

DIE GRÖSSTE ZÄRTLICHKEIT FÜR DIE HAUT DES PLANETEN IST DAS STAUNEN EINES MENSCHEN.

PETER HORTON







LEHRT EURE KINDER,
WAS WIR UNSERE KINDER
LEHRTEN. DIE ERDE IST UNSERE
MUTTER. WAS DIE ERDE BEFÄLLT, BEFÄLLT
AUCH DIE SÖHNE UND TÖCHTER DER ERDE.
WENN MENSCHEN AUF DIE ERDE SPUCKEN,
BESPEIEN SIE SICH SELBST. DENN DAS
WISSEN WIR: DIE ERDE GEHÖRT NICHT
DEM MENSCHEN – DER MENSCH GEHÖRT
ZUR ERDE. ALLES IST MITEINANDER
VERBUNDEN, WIE DAS BLUT,
DAS EINE FAMILIE VEREINT.

CHIEF NOAH SEATTLE,
1854

Für den Förster Peter Wohlleben steht fest, dass Bäume ein Bewusstsein haben. Was wir von ihnen lernen können und wie wir selbst unseren siebten Sinn wieder entdecken können, erzählt er hier in einem persönlichen Interview.

BESEELTE BÄUME

oder das geheime Band zwischen Mensch und Natur

Von Tina W. Engler



Oben: Bäume sind wie Pilze gesellige Vernetzungsexperten.

Rechts: Uralte bemooste Buchen in Peter Wohllebens Wildnisprojekt (Foto © Wohllebens Waldakademie)



Peter Wohlleben, 58, Förster und Autor, setzt sich weltweit für die Rückkehr der Urwälder ein. International bekannt wurde der Träger der Bayerischen Naturschutzmedaille durch seinen Weltbestseller aus dem Jahr 2015 „Das geheime Leben der Bäume“, das über lange Zeit die Spiegel-Bestsellerliste anführte und erfolgreich verfilmt wurde. Weitere Bücher folgten. Er hat den Podcast „Peter und der Wald“ und, in Zusammenarbeit mit dem Magazin GEO, eine eigene Zeitschrift zum Thema Wald und Natur. Zudem hat er die „Waldakademie“ ins Leben gerufen, hält Vorträge und leitet Seminare. Sein Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für die Natur zu erschaffen, sie als Partner auf Augenhöhe zu verstehen und zu respektieren, um letztlich der Natur wieder ihren Raum zu lassen.



Herr Wohlleben, ein Interview um 8.00 Uhr in der Früh hatte ich noch nie…

(lacht) Für mich ist das eine normale Zeit. Ich stehe gegen halb sieben auf, dann gehe ich als erstes zur Pferdeweide, nehme einen kleinen Morgengruß für Facebook auf und danach trinke ich eine Tasse Kaffee und beginne den Arbeitstag. Ich habe keine Anfahrt zur Arbeit, das ist schon mal praktisch. Hier im Forsthaus im Wald ist alles, was ich brauche.

Eines Ihrer Bücher heißt „Das geheime Band zwischen Mensch und Natur“, was ist damit gemeint?

Wir alle sind Teil der Natur und mit ihr verbunden. Wir gehören dazu, sind mit all unseren Sinnen in der Natur verankert und nie getrennt. Genau wie Tiere verfügen wir über viele Sinne und haben ausgeprägte Instinkte; oftmals sind diese jedoch verkümmert oder wir nutzen sie nicht.

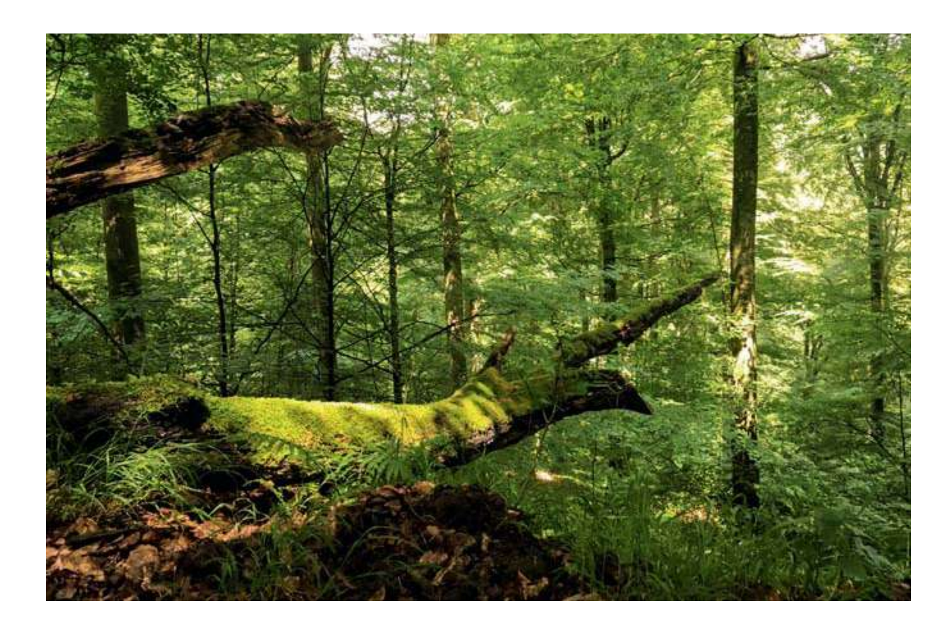
Sie sprechen sogar von einem siebten Sinn, über den wir verfügen. Wie können wir diesen wieder spüren?

Wir können ihn trainieren, indem wir all unseren Sinnen wieder mehr Beachtung schenken und ihnen ihren Raum lassen. Sie sind da, ruhen aber oftmals im Verborgenen, weil sie zu selten genutzt werden. Es

Die Waldakademie hat einen uralten Buchenwald gepachtet, der noch intakt und nicht ausgelichtet ist. Er soll auch rechtlich vor menschlichen Eingriffen durch Bewirtschaftung geschützt werden.

Links:
Peter Wohlleben

(Fotos © Wohllebens Waldakademie)



gibt verschiedene Möglichkeiten, alle Sinne wieder zu wecken. Eine davon ist sicher das mittlerweile recht populäre Waldbaden. Zugegeben, anfangs habe ich es etwas belächelt. Man kann doch auch ohne Anleitung in einen Wald gehen und ihn wahrnehmen, aber viele können das nicht. Sie rennen, um mit ihrem Schrittzähler Kilometer abzureißen oder Kalorien zu verbrennen, und nehmen gar nichts mehr wahr. Stattdessen könnte man sich mal unter einen Baum legen und nur den Geruch des Mooses wahrnehmen oder vielleicht die Sinne weit öffnen und dem Wald lauschen. Er hat uns viel zu erzählen, wenn wir uns öffnen: Was raschelt da im Gebüsch, welche Vögel sind zu hören, was passiert hier gerade jetzt, in diesem Moment. Oder man probiert, wie unterschiedliche Bäume schmecken, denn die Blätter der meisten Arten sind essbar. Es geht darum, behutsam ein Gefühl dafür zu bekommen, wie die Natur tickt. Man kann diese Sinne schulen, und wenn man immer wieder übt, geht es irgendwann ins Unterbewusstsein über.

Das klingt inspirierend, aber ich hörte, dass Sie als Kind Waldspaziergänge eher langweilig fanden.

Ja, klar, denn den Erwachsenen immer nur hinterher zu trotten, um irgendwo einzukehren, ist nicht spannend. Dabei steckt so ein Wald voller Abenteuer und Geheimnisse, die darauf warten, erspürt zu werden. Es gibt so viel zu entdecken. Wer mit mir durch den Wald geht, bleibt gefühlt etwa alle 20 Meter stehen, da lauert so viel Schönes und Unerwartetes. Man kommt dabei nicht wirklich voran, aber letztlich geht es genau darum, denn das Öffnen seiner Sinne braucht Zeit. Es passiert vieles. Heute erlebe ich den Wald so, wie ich ihn als Kind gern erfahren hätte, und gebe das so z. B. auch an meine Enkel weiter.

Lehren Sie das auch in Ihrer Waldakademie?

Sicher ist das der Ansatz, aber diese wird inzwischen von meinem Sohn und seiner Freundin geführt. Wir möchten hier den Wald mit all seinem Zauber erlebbar machen. Nebenbei beraten wir aber auch WaldbesitzerInnen und setzen uns für den Schutz der Wälder weltweit ein. Ich selbst bin etwa alle zwei Tage da. Es ist mein Herzensanliegen, Menschen dafür zu sensibilisieren.

Wie stehen Sie modernen Natur-Apps gegenüber?

Ich bin sehr neugierig und auch den modernen Technologien gegenüber nicht abgewandt. Ich finde die Kombination spannend. Apps, wie z. B. die "Birdnet-App", die den Menschen die Natur näherbringen, sind großartig und lehrreich. So lernt man viel, und die heimische Natur erschließt sich auf ganz anderen Wegen.

Seit jeher ist der Wald für viele besonders nachts unheimlich, vielleicht sind wir da auch durch die Märchen geprägt. Für Sie hingegen ist er das Paradies. Was ist er denn nun wirklich?

Letztlich ist er beides. Der Wald ist einer der sichersten Plätze. Er bietet Geborgenheit, ganz anders als z. B. ein Stadtpark. Wenn man etwas Böses wollte, dann würde man ja hinterm Baum verschimmeln beim Versuch, jemandem aufzulauern. Auch vor der Tierwelt braucht man keine Angst zu haben, denn weder tagsüber noch nachts greifen sie den Menschen an. Aber im Dunkeln sieht man nichts, und wenn das so ist, schlägt der Körper automatisch Alarm. Die Fantasie geht mit uns durch. Es sind unsere eigenen Gedanken, die den Wald dann unheimlich machen. Daran sieht man aber auch, wie gut unsere Instinkte funktionieren.

Glauben Sie an eine Art Parallelwelt im Wald?

Die gibt es sicher, die Frage ist dabei jedoch eher, ob es wirklich

eine Parallelwelt oder die richtige ursprüngliche Welt ist. Was wir Menschen uns aufgebaut haben, ist eher eine künstliche Welt. Schauen wir uns eine Stadt an: Natürlich gibt es dort auch Tiere und Bäume, aber in erster Linie ist sie ein Umschlagplatz für Güter, die direkt oder indirekt aus der Natur kommen. Die Natur ist das Wahrhaftige dabei – das, was zuerst da war und auch bleiben wird. In unserer selbst erschaffenen Kunstwelt können wir ständig eingreifen und manipulieren. Wir können z. B. Möbel hin- und herschieben. Draußen funktioniert das nicht. Das zu begreifen, fällt vielen schwer. Sie denken, sie können die Natur behandeln wie Möbelstücke, und versuchen, sich die Natur untertan zu machen. Doch das funktioniert nicht. Man kann sie nicht je nach Bedarf verändern.

Was lange Zeit vernachlässigt wurde, ist zum Beispiel das Thema Boden. Wenn wir Ökosysteme betrachten, so nehmen wir immer nur wahr, was wir sehen. Wenn wir das Meer nehmen, so denken wir an das Wasser und die Fische, wenn wir an den Wald denken, kommen uns Bäume und Tiere in den Sinn. Doch ein Großteil des dortigen Lebens steckt im Boden. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein einziger Kubikzentimeter Boden 60.000 Einzeller und bis zu 5 km Pilzfäden enthalten kann? Da kann man sich ungefähr vorstellen, wie es da brummt – und wir treten ihn achtlos mit den Füßen. Wie das alles zusammenspielt, ist bis dato nicht mal ansatzweise erforscht, aber man weiß, dass es für das Funktionieren des Ökosystems wichtig ist. Wenn wir den (Nähr-)Boden kaputt machen, so sinkt die Anzahl der Pflanzenarten, das Bodenleben erstickt. Das Wasser dringt nicht mehr richtig ein und all die natürlichen Zyklen der Natur werden gestört. (Siehe auch den Artikel „Den Boden nähren" in dieser Ausgabe; Anm. d. Red.) Man kann sich das vorstellen wie Korallenriffe, nur unterirdisch. Wir sollten insgesamt vorsichtiger mit dem Boden und den Lebewesen umgehen, weil wir von ihm abhängen. Diesen Zusammenhang sehen jedoch nur wenige.

Was können wir von Bäumen lernen?

Wir können vor allem lernen, dass Natur Solidarität und Kooperation bedeutet. Wir haben den Begriff Evolution über lange Zeit falsch interpretiert. Charles Darwins These „Survival of the fittest" wurde mit „Der Stärkste überlebt" übersetzt, tatsächlich heißt es jedoch: Der Passendste überlebt.

Wir müssen lernen, uns einzupassen, und uns als Teil des Ganzen sehen, denn auch wir sind Natur.

Natürlich gibt es in der Natur auch Kampf, aber es gibt nicht das Bestreben von anderen Arten, sich gegenseitig auszurotten. Das gibt es nur bei uns Menschen, wie sich ja gerade traurigerweise aktuell wiederzeigt. Wenn ein Wolf einen Hirsch frisst, so ist das für ihn Frühstück. Er tut es nicht, um den Hirsch zu vernichten.

In Bezug auf Bäume kennen wir die Wurzelnetzwerke, in denen sich die Bäume gegenseitig z. B. mit Zuckerlösungen unterstützen oder gegenseitig vor Insekten bewahren. Bäume wissen instinktiv, dass sie ein Teil des Waldes sind, einander bedingen. Und so handeln sie auch. Sie brauchen die große Gemeinschaft, um z. B. das Lokalklima zu beeinflussen. Bäume können nicht weglaufen, und wenn die Bedingungen nicht passen, so ändern sie diese gemeinsam. Das sollten wir als Menschen auch mehr beherzigen: Es geht um Kooperation, ein Miteinander, wie es uns der Wald vorlebt. Überall da, wo Egoismus, Macht und Gier auftauchen, haben wir Menschen ein Problem.

Sie glauben also, Bäume haben ein Bewusstsein?

Die wissenschaftlichen Arbeiten zu dem Thema laufen noch, aber es wurde z. B. in der universitären Schmerzforschung nachgewiesen, dass Pflanzen, wenn sie verletzt sind, auch schmerzlindernde Substanzen produzieren, genau wie beim Menschen. Pflanzen erkennen auch ihre eigene Familienzugehörigkeit und versorgen deshalb auch ihren Nachwuchs. Sie wissen genau, wer zu ihnen gehört.



Wenn den Menschen eine Seele zugestanden wird, warum nicht auch den Bäumen?

(Foto S. 17 © Wohllebens Waldakademie)



INFORMATION & INSPIRATION

Bücher von Peter Wohlleben:
Der lange Atem der Bäume
(Ludwig, 2021)

Das geheime Netzwerk der Natur
(Ludwig, 2017)

Das geheime Band zwischen Mensch und Natur
(Ludwig, 2019)

www.peter-wohlleben.de
www.wohllebens-waldakademie.de

Aber wir Menschen berücksichtigen das kaum, pflanzen Bäume als Alleen inmitten der Stadt in Reih und Glied, wo sie durch das Licht der Straßenlaternen früher sterben, weil sie nicht richtig schlafen können. Das ist so, als würde man alle 20 Meter einen lebenden Elefanten aufstellen, nur zu unserem Vergnügen. Auf diese Idee kommt zum Glück keiner. Bäume jedoch sehen hübsch aus und werden dann einfach mal vom Menschen dort aufgestellt, wo es ihm passt, und nicht etwa in kleinen Gruppen, wie in der Natur.

Glauben Sie an Naturgeister, die in den Wäldern leben?

Ich persönlich glaube nicht daran, aber ich glaube auch nicht an einen Gott. Gleichwohl ist da eine Menge spirituelle Energie zwischen Himmel und Erde, die sich nicht fassen lässt, doch dazu muss ich ein wenig ausholen: Mein Vater war streng katholisch, deshalb musste die Familie jeden Sonntag in die Kirche. Ich empfand das als öde, und sobald ich nicht mehr mitmusste, habe ich es sein gelassen. Es war wie eine Art Trauma für mich und schlug dann in die komplett andere Richtung, was ich als sehr schade empfinde.

Ich finde die Vorstellung von Naturwesen, die in Wäldern leben und Bäume und Pflanzen behüten, sehr schön und ich glaube auch, dass da mehr sein muss als das, was wir begreifen können. Ich finde es schade, dass mit der Einführung der christlichen Religion viel von den alten Naturreligionen verloren gegangen ist. Hier in der Eifel war z. B. ein alter Hain, der über 10.000 Jahre als Kultort galt. Dort wurden Rituale zelebriert. Um 800 n. Chr. wurde eine Kapelle darauf gebaut. Er wurde in seinem Ursprung zerstört. So etwas geschah vielerorts, und damit ist eine Menge altes Wissen verloren gegangen. Ich glaube, diese Naturreligionen kommen dem ganzen Ursprung und dem Zusammenspiel von Mensch und Natur sehr viel näher. Da ist eben mehr. Der Wald ist nicht nur eine Biomasse, die zu Brettern verarbeitet wird, sondern steckt voller Leben und Geheimnisse.

Was würden Sie sich wünschen?

Während meines Studiums der Forstwirtschaft ging es nur um Materielles. Fragen wie „Wie trimme ich Wälder auf maximalen Holzertrag?" u. ä. standen im Fokus.

Etwas mehr Spiritualität, um sich der Wunderwelt Wald zu öffnen, würde uns allen guttun.

Studierende sollen lernen, dass Bäume lernfähig sind, in Familienverbänden leben, sehr gesellig und beseelt sind. Wenn den Menschen eine Seele zugestanden wird, warum dann nicht auch den Bäumen? Ein großer Wunsch ist sicher auch, dass wir mehr wilde Wälder zurückbekommen und mehr Bäume in Freiheit leben, weil wir auch als Menschen davon partizipieren. Zudem möchte ich immer noch viel mehr spannende Dinge entdecken. So eine Art Duftdecoder wäre großartig, der die Baumsprache entschlüsseln könnte.

Was planen Sie als nächstes Projekt?

Voraussichtlich Ende kommenden Jahres wird es an der Hochschule in Eberswalde den neuen Studiengang „Sozialökologische Waldbewirtschaftung" geben. Dabei steht das Ökosystem im Vordergrund. Es geht darum ganzheitlicher an den Wald heranzugehen und zu überlegen, ob man ihn nicht so bewirtschaften kann, dass auch die Natur zu ihrem Recht kommt.

Haben Sie einen Lieblingswald?

Die Waldakademie hat einen uralten Buchenwald gepachtet, der noch intakt und nicht ausgelichtet ist. Es ist ein sicheres Schutzgebiet für die Natur. Dort geht es den Bäumen gut – und mir auch.

Was würden Sie den LeserInnen gern noch mitgeben?

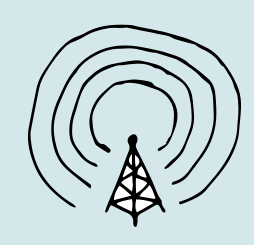
Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl, wenn Sie im Wald mehr sehen wollen als nur Holz. Öffnen Sie alle Sinne und verbinden Sie sich mit der Natur.





KEIN ERHÖHTES HIRNTUMOR-RISIKO DURCH HANDY

Die kabellose Kommunikation über Mobiltelefone ist verbunden mit einer Emission von elektromagnetischen Feldern (RF-EMF). Es wird immer wieder diskutiert, ob die elektromagnetische Hochfrequenzstrahlung Risiken für Handy-Nutzer birgt. Die größte Sorge besteht hinsichtlich Hirntumoren. Nach aktueller Studienlage ist davon auszugehen, dass die Handynutzung das Hirntumorrisiko nicht erhöht. Auch die nun publizierte Follow-up-Analyse der seit über 20 Jahren laufenden „UK Million Women Study“ konnte keinen Anhalt für ein höheres Hirntumorrisiko durch Handystrahlung liefern. *(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Neurologie)*





WILDEN MÜLL



per APP MELDEN

Mit *Müll-weg.de* gibt es einen neuen Ansatz in Deutschland, mit dem sich herrenloser Müll an die örtlich zuständige Behörde melden lässt. Direkt auf der Website *muell-weg.de* oder mit dem kostenlosen App können Bürger das ab sofort in drei Schritten tun. Im ersten Schritt wird der Fundort auf einer Karte oder per Adresse angegeben. Im nächsten Schritt wird der Ort bestätigt. Und im dritten Schritt wird ein kurzes Formular ausgefüllt, evtl. mit Beschreibung. Auf Wunsch kann ein Foto an das Formular angehängt werden. So kann die zuständige Behörde tätig werden und den gefundenen Müll rasch beseitigen.

FRAUEN IN FÜHRUNGS-POSITIONEN IM VATIKAN!

Anfang Juni 2022 ist die neue Kurienreform der katholischen Kirche in Kraft getreten. Papst Franziskus hat damit die Behördenstrukturen neu geordnet. Mit der neuen Verfassung dürfen Laien und dadurch auch Frauen die höchsten Ämter im Vatikan einnehmen. Zuvor war das nur Männern, die Kardinäle und Erzbischöfe sind, vorbehalten. Mit der Reform sollen eine gesunde Dezentralisierung der Kirche und eine Neubewertung der Ämter einhergehen. So ist das Amt, das sich um die Belange von bedürftigen Menschen kümmert, in der Gewichtung zu einem sogenannten Dikasterium aufgestiegen.



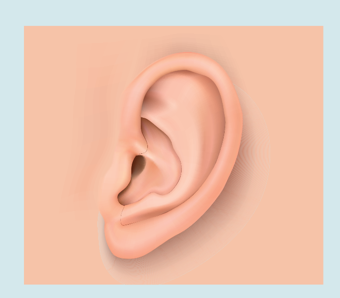
SAVE THE DATE ++ **9.8. Internationaler Tag der indigenen Bevölkerun**

BLUTTEST
FÜR PARKINSON IN AUSSICHT



Bisher gab es weder Blutparameter noch bildgebende Untersuchungen für eine gesicherte Diagnose oder gar Früherkennung der Parkinson-Krankheit, die mit Zittern, Bewegungsverlangsamung und Muskelversteifung einhergeht. Nun hat erstmals weltweit ein Forschungsteam an der Medizinischen Fakultät der Universität Kiel eine Methode entwickelt, mit der das für Parkinson typische, krankmachende Alpha-Synuclein zuverlässig im Blut aufgespürt wird. „Die Ergebnisse sind wirklich sensationell. Auf dieser Grundlage lässt sich ein Bluttest für die Diagnose der Parkinsonkrankheit entwickeln", so Prof. Dr. Daniela Berg von der Klinik für Neurologie in Kiel.

OHRMUSCHEL AUS 3D-DRUCKER TRANSPLANTIERT



Gute Aussichten für Menschen mit Fehlbildung am äußeren Ohr: In Mexiko wurde im Juni einer 20-jährigen Patientin ein aus körpereigenen Zellen erzeugtes und im 3D-Drucker geformtes Ohr transplantiert. Laut der Ärzte wächst das Ohr gut an und bildet Knorpelgewebe. Der Eingriff ist weltweit der erste dieser Art und ist Teil einer in Kooperation mit US-amerikanischen Medizinern durchgeführten Studie mit elf Patienten. *(Quelle: Spiegel)*

MIT-MACHEN
MINI-WÄLDER PFLANZEN

Der 2019 gegründete Verein *Citizens Forest* hat sich zum Ziel gesetzt, so viele Bäume wie möglich zu pflanzen, auch auf kleinen Flächen. Das Motto: Platz für Wald ist überall. Seither wurden in acht Mitmachaktionen rund 12.000 Bäume gesetzt. Die Idee der Bürgerwälder stammt von dem japanischen Waldökologen Akira Miyawaki, der möglichst viele Pflanzen auf engem Raum und einem speziell gemulchten Boden pflanzte. In diesen Mini-Wäldern können zwar nicht alle Pflanzen überleben, dafür wachsen die Setzlinge sehr rasch und dicht. Vor allem Städter profitieren von der Miyawaki-Methode, denn die Miniwälder verbessern das Stadtklima.

Info: citizens-forests.org





DER LETZTE WILDFLUSS EUROPAS UNTER NATURSCHUTZ

Die Vjosa in Albanien ist der letzte naturbelassene Fluss Europas. Sie entspringt den griechischen Bergen und fließt über 272 Kilometer bis ins Mittelmeer. Diverse Bauvorhaben gefährden seit vielen Jahren das Flussdelta. Nun hat die albanische Regierung durch die Ernennung zum Wildflussnationalpark den gesamten Fluss samt den freifließenden Nebenflüssen unter Schutz vor Veränderungen durch Stauseen, Wasserkraftwerke, Ölbohrungen u. dergl. gestellt. Petitionen wie „Save the Blue Heart of Europe" von Riverwatch und EuroNatur hatten immer wieder auf die Gefährdung der Vjosa aufmerksam gemacht. *(Quelle: National Geographic).*

gen ++ 19.8. Welttag der humanitären Hilfe ++ 5.9. Internationaler Tag der Wohltätigkeit ++

++ 15.9. Internationaler Tag derDemokratie ++ 21.9 Internationaler Friedenstag ++



Früh fasziniert von Martin Bubers *Dialogischem Prinzip* und Jakob v. Uexkülls *Umwelt-Bewusstsein.* Gründer des *Lebensgartens Steyerberg,* bei dem ein Nazi-Gelände in ein Friedensdorf verwandelt wird. Christoph Hatlapa lehrt Zen und Gewaltfreie Kommunikation. Er hat sechs Kinder und ist der spirituellste Ökologe, den ich kenne.



HERZTIEFE ÖKOLOGIE

Der Lebens-Gärtner Christoph Hatlapa





Der Choka Sangha Zendo im Lebensgarten
Christoph Hatlapa beim Zen Vortrag (unten)

VISIONEN Warum braucht ein sinnvolles ökologisches Leben eine spirituelle Praxis?
Christoph Hatlapa:
Ich bin da auch erst draufgekommen. Während der Studentenbewegung 1968/69 habe ich mich für Ökologie eingesetzt. Ich habe eine interdisziplinäre Gruppe gegründet, *Kritische Ökologie,* die sich mit dem *Sofortprogramm zum Umweltschutz* der Bundesregierung auseinandergesetzt hat. Darin sollte das Verursacherprinzip verankern werden, aber tatsächlich hat man einfach den Verbraucher zum Verursacher erklärt.

Die Mechanismen des Kapitalismus machen es schwer bis unmöglich, ökologische Ziele zu verwirklichen. Unser Wirtschaftssystem privatisiert Gewinne und sozialisiert die ökologischen Folgen. In diesem sehr entwickelten Sozialismus werden der Allgemeinheit die unternehmerischen Lasten aufgehalst, während die Gewinne privatisiert werden.

Schon als junger Mann habe ich gesehen, dass man für eine ernsthafte Ökologie etwas grundlegend ändern muss. Aber selbst in der linken Szene war ich damals ein einsamer Rufer. Die hielten das für ‚kleinbürgerlichen Scheiß' und haben sich lieber auf den ‚Hauptwiderspruch zwischen Arbeit und Kapital' konzentriert.

„Religion ist Opium fürs Volk" – du hast noch in Berlin die Parole miterlebt. Wie ist aus dem wilden Jura-Studenten ein ‚Zen Profi' geworden?

Ich bin protestantisch aufgewachsen und habe einen guten Konfirmationsunterricht gehabt. Ein Freund meiner Eltern und Gründer der *Evangelischen Akademie Loccum* hat mich mit Martin Buber und seinem *Dialogischen Prinzip* beeinflußt.

Die wilden Jahre in Berlin haben das unterbrochen. Ich bin aus der Kirche ausgetreten mit dem Satz: „Die Kirche befreit nicht." Aber mir fehlte was. Erst durch Zen bin ich zu spirituellen Fragen zurückgekommen. Da war eine Rückbindung ohne göttliche Autorität möglich und ein spiritueller Weg der Selbstbefreiung.

Ich konnte mich durch Zen ohne ‚Gott' mit Spiritualität beschäftigen. Ich war dann auch in Findhorn, wo jede ihren eigenen Zugang zum Göttlichen hatte. Wir haben gemeinsam meditiert, wir sind gemeinsam aufgebrochen mit Marilyn Fergusons *Sanfter Verschwörung* und Fritjof Capras *Wendezeit,* mit der Vision einer spirituellen Veränderung der Welt.

Der Zen Garten im Lebensgarten
Christoph mit seinen sechs Kindern und vier Enkeln (unten)





Du hast ja nicht einfach mal Zen praktiziert, du hast ein Zen-Leben begonnen, dazu mitten in Nazi-Altlast und tief konservativer Umgebung einen „Lebensgarten" gegründet…

Ja, ich habe mich immer mehr auf die Zen Praxis eingelassen. In meiner Zeit in einem japanischen Zen-Kloster hat mich dann beeindruckt, dass dort jedem Existierenden die größte Achtsamkeit

entgegengebracht wird. Unsere aus Bambus gefertigten Besen wurden nie einfach weggeschmissen, wenn sie nicht mehr fegten, sondern die wurden repariert und weitergenutzt. Da gab es keine Wegwerf-Mentalität – vielleicht mit Ausnahme der Geschenke für den Tempel, die ganz im japanischen Verpackungswahn gekleidet waren...

Mir wurde dabei immer klarer: wir brauchen einen Geist, der ausgeht von der Verbundenheit aller Lebewesen. Ohne diese Haltung läuft man den Problemen einfach nur hinterher und schafft immer neue. Die Gründung des *Lebensgartens* ruhte daher auf zwei Säulen: *Kooperation mit der Natur auf allen* Ebenen, und *Spiritualität.*

Im *Lebensgarten* geht das mit Permakultur und einer sanften Ökologie. Auf unserem Tempelgrundstück als Teil des *Lebensgartens* verbinden wir Zen mit Permakultur und verzichten auf jedes Profitstreben. Die vorhergehenden Gruppen scheiterten auf diesem Acker, weil sie auf Rendite angewiesen waren.

Wir ‚Zenis' müssen keinen Gewinn machen. Wir schenken unsere Liebe und unsere meditative Arbeit dem Boden und den Pflanzen. Das Tempelgrundstück war mal ein Maisacker, der nach dem Prinzip Gülle-Mais-Gülle-Mais bewirtschaftet und dabei völlig unfruchtbar geworden war – da wuchs nix mehr von allein. Heute führe ich das Gelände voller Stolz als eine Vielfalt an Pflanzen und Kleintieren bis hin zum Damwild vor.

Dabei empfehle ich den Besuchern, für fünf Minuten einfach nur zu horchen und schauen, was für Pflanzen und Lebewesen hier spürbar werden. Und dann dasselbe gegenüber auf dem Mais- oder Kartoffelfeld zu probieren, das noch konventionell bewirtschaftet und mit *Basta-Schutz* behandelt wird...

Was erleben wir, wenn wir in uns selbst hineinspüren? Wie hast Du die konventionellen und ‚Basta'-geschützten Bereiche und Einstellungen *in dir* verwandelt?

Ich habe ja selber auch lange Zeit als Rechtsanwalt funktioniert. Man entwickelt da so eine eigenartige Effektivität: man diktiert an einem Nachmittag dreißig Akten weg, die lebenswichtige Fälle für die Betroffenen enthalten, und sinkt abends todmüde ins Bett.

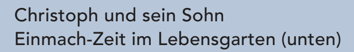
Ich habe meinen eigenen Acker auch in einem lebensfeindlichen und leblosen Funktionsmodus bepflanzt. Der kam mir lebendig vor, solange ich viel zu tun hatte. Aber ich habe meine Selbstwahrnehmung unterdrückt. Mein Blick ging nach außen: aha, Akte fertig, die nächste bitte... Da fehlte das Spüren nach innen.

Ich habe Masanobu Fukuoka in Japan besucht, eine Leitfigur der Permakultur-Bewegung. Er überlegte sich bei seinem Umgang mit Pflanzen vor allem, was er *nicht tun* muss, was er der Natur überlassen kann.





Der Lebensgarten im Abendlicht
Meditationsraum im Lebensgarten (unten)



Christoph und sein Sohn
Einmach-Zeit im Lebensgarten (unten)





Er beobachtete genau, was in der Natur vorgeht, nahm dann ganz diskret mit einer kleinen Sichel Pflanzenteile weg und betrieb so in zwei Stunden täglich eine „Nicht-tun-Landwirtschaft“.

Als Zen Anhänger sah Masanobu Fukuoka in der *Leerheit* das Potenzial, aus dem alles entsteht – wenn wir uns damit verbinden und ihm Raum lassen. Das hat mich 1987 sehr beeindruckt. Seitdem denke ich immer wieder darüber nach: was kann man alles lassen, auch im normalen Leben?

Die Folgen unseres maßlosen Eingreifens in natürliche Zusammenhänge werden immer bedrohlicher. Trotzdem tut sich die ökologische Bewegung schwer mit Spiritualität...

Zum Beispiel haben wir ja gerade *Die Grünen* mit in der Regierung. Sie können aber nichts umsetzen von ihren wirklich grünen Konzepten, weil sie eine Wachstumsökonomie auf Grün anschieben wollen. Anstatt ehrlich zu sagen: Leute, wir fahren zurück, wir *lassen* so viel wie möglich. Wir müssen all das Zeug nicht produzieren, kein Mensch kann das noch verbrauchen...

Die mitregierenden *Grünen* sitzen in einer geistigen Falle, weil sie *keinen spirituellen Hintergrund* haben. Sie bleiben mit ihrer Alternativ-Taktik in der ganz normalen Ökonomie, also innerhalb des zwanghaften Wachstums und weiter getrennt von oder sogar gegen die Natur.

Hier im *Lebensgarten* haben wir ganz einfache spirituelle Regeln ausprobiert, zum Beispiel den ‚Zehnten‘ verschenkt. In den Anfangsjahren haben wir so Geld an andere Projekte gespendet. Auch in Richtung Natur kann man ein Zehntel seiner Ernte den anderen Lebewesen überlassen. Dann geht's allen gut. Wenn du hundert Prozent behalten musst, geht es dir vielleicht einigermaßen. Aber den anderen geht's schlecht.

Hier in Steyerberg ist dir und euch ja eine Menge gelungen. Welche Rolle hat dabei die spirituelle Praxis gespielt?

Der *Lebensgarten* war ein ehemaliges Nazi-Dorf mit Rüstungshinterlassenschaft. Dieser Geist steckte in den Gebäuden. Du gingst da durch Bereiche, die immer noch nach Formaldehyd stanken. Diese Lösungsmittel haben die Nazis damals verwendet, alle Gebäude rochen danach. Aber ich habe schon bei der ersten Besichtigung die wunderbaren Möglichkeiten des Platzes gesehen. In Bezug auf die vorhandenen schrecklichen Energien habe ich mich auf Zen verlassen. Zen kennt keine guten oder bösen Energien. Zen geht davon aus: man kann jede energetische Situation transformieren.

Mit diesem Optimismus sind wir gestartet und haben dieses Dorf des Schreckens in ein Friedensdorf verwandelt. Dafür war auch viel spirituelle Arbeit nötig. Eileen Caddy aus Findhorn und Chris Griscolm haben uns dabei geholfen. Ein Lakota Medizinmann hat viele Heilungs-Schwitzhütten angeleitet. Die Energie wurde dadurch immer klarer. Marktwirtschaftlich hättest du auf diesem Gelände nichts machen können.

Können wir auch anders als marktwirtschaftlich, als profitfixiert? Unser System wirkt zunehmend wie suchtkrank. Brauchen wir einen Entzug?

Ich habe in Kanada ein Waldgrundstück, das mir mein Vater mal geschenkt hat. Das wurde nach kanadischer Art vom Vorbesitzer noch einem *Clear-Cut* unterzogen. Alles abgehauen... ich war entsetzt über dieses kahl geschlagene Gelände.

Zwölf Jahre später bin ich wieder dahin gekommen, um dort mit meinem Bruder ein Blockhaus zu bauen. Ich war total überrascht: das Gelände hatte sich einfach wunderbar entwickelt, weil Menschen da eben *nicht* eingegriffen haben. Das war Permakultur pur – alles wächst von alleine. Ein toller Mischwald, ein vielfältiger Lebensraum war da entstanden.

Wenn wir nur wertschätzen könnten, wie tief wir mit anderen Lebewesen verbunden sind und was diese Verbindung ausmacht – wie andere Lebewesen kooperieren und sich vernetzen in gegenseitigen Beziehungen – das ist so beglückend, das kann einem kein Aktiengewinn bieten. Aber heute ist es Menschen wichtiger, wie die Aktienkurse stehen – das ist die heutige Religion, also das heutige ‚Opium für's Volk' (lacht).

Die Erde braucht Gärtner. Die Natur möchte gepflegt werden, um aufzublühen. Aber nach all dem Missbrauch brauchen wir alle vielleicht erst einmal eine Phase der Heilung und Besinnung – wie im Lebensgarten Steyerberg?

Der Mensch hatte ja mal die Chance, zum Gärtner dieser Erde zu werden. Aber gerade hier im Westen ist uns das nicht gelungen. Indigene Kulturen waren immer schon kooperativ, fühlen sich beschenkt von der Natur, haben ihre Krafttiere und ihren spirituellen Austausch mit allen möglichen Wesen.

Wie bei den von Indigenen geschaffenen *Terra Preta Inseln* im Amazonas Becken, die von den Kolonisatoren dann zerstört worden sind. Der Mensch ist nicht unfähig zur Kooperation mit der Natur. Aber es braucht eine Intention. Unsere Intention praktiziert heute eine moderate Ausbeutung und hofft darauf, dass das gut geht. Das ist völlig perspektivlos.

Du hast sechs Kinder, Schüler aus einer Gemeinschaftsschule kommen in euren Zen-Tempel und lernen meditieren und kommunizieren. Du bist gerade 75 geworden – wie geht es dir mit all den jungen Menschen?

Meine eigenen Kinder haben sich sehr mit dem Buddhismus beschäftigt. Ich habe mit ihnen *Buddha-Unterricht* gemacht. Wir haben 108 Stunden lang über



anderthalb Jahre jeden Montag praktische Dinge auf dem Gebiet miteinander gemacht. Sie haben dann zeremoniell Zuflucht genommen zu *Buddha, Dharma und Sangha,* sind dann auf eine *Buddha-Wanderung* ohne Verpflegung, haben sich mit einem Empfehlungsschreiben von mir Menschen genähert und um Unterkunft und Verpflegung gebeten.

Ich sehe bei den jungen Leuten heute ein großes Interesse, unser verlorenes Verhältnis zur Natur wiederzugewinnen. Wir haben auf unserem Permakultur-Projekt im Lebensgarten viele junge Leute im Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr. Die haben als Berufsperspektive nicht den Firmenchef vor Augen, sondern folgen ihren konkreten Erfahrungen.

Es verblüfft mich, wie offen sie sind. Aber auch, wie flexibel mit Terminen und Absprachen. Wenn sie zum Beispiel um 10 Uhr morgens bei mir auftauchen und etwas machen sollen, stehe ich oft alleine da... (lacht). Sie finden es unnötig, das anzukündigen, sondern kommen einfach zu einer anderen Zeit. Da merke ich meinen Konservatismus. Aber insgesamt scheint mir diese Generation viel weniger an Geld und viel mehr an wirklicher Lebenszeit interessiert.

Zum Schluß bitte eine gute Nachricht – und bitte lächeln...

(Lacht) Ja, die gute Nachricht wird belächelt. Aber unsere täglichen Nachrichten geben nicht das wirkliche Leben auf diesem Planeten wieder. Die schlechte Nachricht dominiert, weil sie reißerisch wirkt und so die hohen Quoten bekommt. Meine Freundin Margrit Kennedy, Ökologin und engagierte Kämpferin gegen den Wachstumszwang, hat so oft vergeblich versucht, gute Nachrichten in den Mainstream zu bringen...

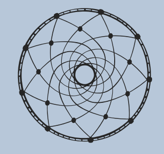
Deswegen gehe ich davon aus: es gibt viel mehr positive Nachrichten als uns bewußt ist. Wir können uns darauf verlassen: die Welt ist viel besser, als wir sie aus den Medien erfahren.

Meine ganz persönliche Vision ist, dass dieses Zeitalter, in dem der Ukraine Krieg und andere schreckliche Dinge stattfinden, gerade in den letzten Zügen liegt. Es ist völlig perspektivlos. Wir stehen im Beginn des Zeitalters von Mitgefühl und tiefem Verstehen, von Weisheit. Es hat 2500 Jahre gedauert, bis die Grundgedanken davon bei uns angekommen sind (lacht). Aber sie sind angekommen und werden sich entfalten.

fs

www.lebensgarten.de
choka-sangha.de
permakultur.de/ort/permakulturpark-am-lebensgarten-steyerberg-pals/
www.gewaltfrei-steyerberg.de

© C. Hatlapa/Lebensgarten Speyerberg (alle Fotos)



IM WUNDER LEBEN

Von Christine Grießler



MEIN GEIST VERSCHWINDET MÜHELOS BEIM GÄRTNERN

Teil I – Moos, Märchenstoff der Erde



Ich bin im Garten. Wie gut. Hier ist immer etwas zu tun. Dort, wo zuerst die Tulpen und später Pfingstrosen geblüht haben, möchte ich Ringelblumen einsetzen, die ich am Tag davor beim Gärtner des Nachbarorts gekauft habe. Ich hole eine Schaufel und lockere den Boden. Die Erde ist feucht, dicht, leicht steinig.





Ich störe Regenwürmer auf. *Gute Idee, erst einmal das Unkraut zu entfernen, das sich am Beetrand entlang zieht. Es ist leicht zu entfernen: sich verzweigende Ketten aus kleinen gezahnten runden Blättern, die sogar mini weiße Blüten bilden. Ich muss nicht traurig sein, sie zu verlieren – die kommen wieder.*

Wenn man dafür offen ist, hört man zur Zeit überall diese Ideen, die mich sehr interessieren: es geht um ein neues Verhältnis zwischen Mensch und Natur. Es braucht einen Paradigmenwechsel. Nur ein einschneidender Wertewandel kann unsere Erde wieder heilen. Wir müssen eine spirituelle Beziehung zum Leben und zum Planeten entwickeln. Ein Bewusstseins-Sprung der Menschheit steht bevor, ein evolutionärer Schub, ein Update – die kollektive Erleuchtung?

Unter dem Unkraut entdecke ich drei schlummernde Nacktschnecken. *Die müssen hier weg. Und die trockenen Hortensienzweige, die ich im Frühling abgeschnitten und unter der Hortensie abgelegt habe, sollte ich auch abräumen. Die plötzliche Veränderung, als ich die trockenen Stengel aufhebe, bringt die Erdtierchen in Aufruhr, sie verziehen sich ins Dunkle so schnell sie können. Eine vierte Schnecke kommt zum Vorschein – und alle vier in einen Becher.*

Dann gibt es die Nachrichten über schockierende Veränderungen und nur sehr zögerliche politische Reaktionen. Im Moment sieht es eher nach Ignoranz aus, nach kollektiver Ratlosigkeit, nach weiterhin beschleunigtem Weitermachen auf alten Gleisen – und nach Sehnsucht nach etwas, das Normalität genannt wird.



Mein Mann hat seinen vormittäglichen Kampf gegen den Efeu unter der Hecke offensichtlich beendet. *Ich bitte ihn, mir einen Eimer reifen Kompost vom Haufen des vorigen Jahres zu holen. Ich entferne weiteres Unkraut – sich verzweigende Ketten aus kleinen gezahnten runden Blättern …*

Meine Gärtner-Freunde Ulrike und Heinz meinen ja, die Natur hat kein Problem mit dem Klimawandel, nur der Mensch hat ein Problem. Das stimmt vielleicht und klingt abgebrüht, aber ich nehme ihnen das nicht ganz ab. Sie haben Enkelkinder, für die sie liebevoll da sind. Und vor kurzem haben sie in ihrem Garten Olivenbäume gepflanzt …

Mein Garten ist klein – *225 m² einschließlich eines kleinen, vom Vorbesitzer gebauten Häuschens. – Das ist nicht viel. Aber hier tut sich etwas. Der alte Marillenbaum, die Eiben, die Fliederhecke und die Riesen-Thuja waren schon alt, als ich den Garten vor mehr als zwanzig Jahren bekommen habe. Auch der wilde Wein war schon da. Er bildet nicht nur eine schattige Laube, sondern wuchert auch fröhlich im ganzen Garten vor sich hin.*

Was die Veränderung unserer anscheinend aussichtslosen Situation betrifft, ist es ja wirklich nicht so, dass irgendjemand wüsste, wie es geht. Es ist unsere Sache, das herauszufinden, und wir sind dabei, das zu tun. Wenn es nach mir geht, führt der Weg zu einem viel gelasseneren Leben.



Einen Kirschen- und einen Zwetschgenbaum haben wir selbst gepflanzt. *Auch eine bunte Hecke an der unteren Schmalseite – grüner Hartriegel, Zierapfel, ein Strauch mit lila Beeren. Darunter hat sich der Efeu ausgebreitet und die Maiglöckchen verdrängt, aber in diesem Frühling hat mein Mann festgestellt, dass sie noch da sind.*

Das verlockende Andere – wo ist das zu finden? Es kommt durch uns – wenn wir etwas wagen, das noch in keinem Katalog zu finden ist, und – hoffentlich – auch niemals dort landen wird.

Ja, in meinem Garten gibt es Unkraut! *Wir mögen Disteln. Und heuer mögen uns die Königskerzen besonders. Zum ersten Mal wächst eine Brennnessel mitten auf einem der Beete – das hat mich gefreut, und vielleicht werde ich es noch bereuen. Das Gras in der vorderen Hälfte des Gartens besteht zu einem Viertel aus einer im vorigen Jahr angesäten Wildblumenwiese.*

Was hilft, finde ich, ist Leuten zuzuhören, die über weitere Zugänge verfügen, so wie Robin Wall Kimmerer. Sie bringt uns in ihrem neu erschienenen Buch *Das Sammeln von Moos* die Geschichte der Moose durch die verschiedenen Arten des Erkennens nahe, die ihr zur Verfügung stehen: Als Biologin ist sie geprägt von ihrer naturwissenschaftlichen Ausbildung und Forschungsarbeit. Gleichzeitig folgt und kultiviert sie den intuitiven Zugang zum traditionellen Wissen ihres Volkes, der Potawatomi, und betrachtet dabei die Pflanzen selbst als ihre Lehrmeister.

Voriges Jahr blühten Margariten, Mohnblumen, wilde Möhre – *wo die heuer hin sind, weiß ich nicht. Aber viele verschiedene Gräser wiegen sich lieblich im Wind und interessieren die Insekten. Außerdem eine wahrscheinlich irgendwie mit Erbsen verwandte Rankenpflanze mit winzigen lila Blüten, und natürlich Klee. Das restliche Gras besteht nämlich hauptsächlich aus Klee – niedriger weiß blühender Klee und hoher rosa blühender Klee, den die Bienen lieben. Ich mähe ihn nur sehr ungern ab.*

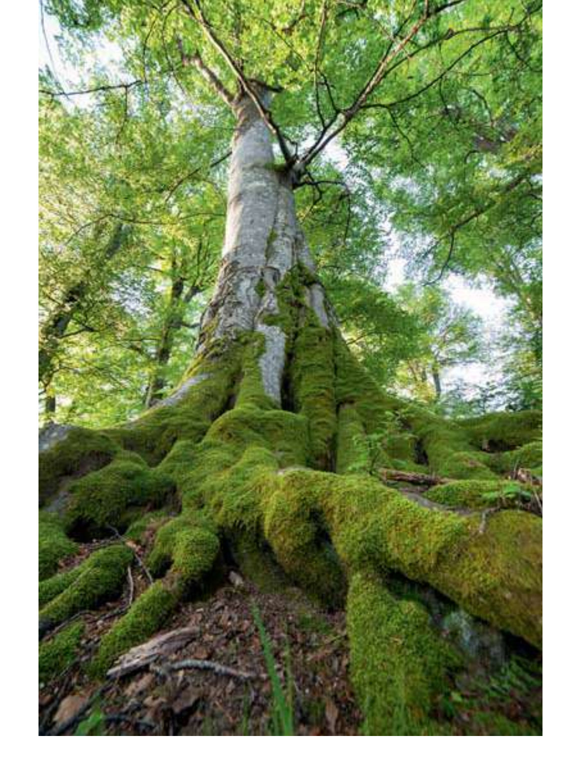
Moose, Robin Wall Kimmerers liebstes Forschungsgebiet, sind für mich ein ideales Beispiel für das verlockend Andere. Moose sind genau deswegen wichtig, weil sie so leicht zu übersehen sind – sie sind ein ganzes Universum unter unseren Füßen. Denn es gibt nicht einfach nur „Moos", sondern eine unglaubliche Vielfalt an…

Moosen, die Robin Wall Kimmerer so beschreibt…

"Bei genauer Betrachtung eines bemoosten Baumstamms denke ich immer, ich betrete ein Märchen-Stoffgeschäft. Die Schaufenster sind voll bunter Gewebe und Farben, die einen dazu einladen, die ausliegenden Stoffballen genauer zu untersuchen. Man kann mit den Fingerspitzen über die silbrigen Tuchbahnen des *Plagiothecium* fahren und







den schimmernden Brokat eines *Brotherella* betasten. Es gibt die dunklen Wollbündel des *Dicranum,* die goldenen Bettlaken des *Brachythecium* und die funkelnden Schleifchen des *Mnium*. Der knotig-braune *Callicladium*-Tweed ist über seine gesamte Fläche mit vergoldeten *Campylium*-Fäden durchschossen...

Moose sind die allereinfachsten Landpflanzen und werden oft durch das beschrieben, was ihnen im Vergleich zu höher entwickelten Pflanzen fehlt: Sie tragen keine Blüten, Früchte oder Samen, und haben keine Wurzeln. Nur aus den rudimentären Komponenten Stengel und Blatt hat die Evolution weltweit um die 22 000 Moos-Arten hervorgebracht, jede die Variation eines gemeinsamen Grundthemas und gleichzeitig eine einzigartige Kreation, genau angepasst an winzige ökologische Nischen - und sie bewohnen so gut wie jedes Ökosystem der Erde...

Moose leben auf Flächen: den Außenseiten von Felsen, der Rinde von Bäumen, der Oberfläche von gefälltem Holz und zeigen eine immense Vielfalt an Größen, die mit der Bandbreite zwischen einem Blaubeerstrauch und einem Mammutbaum vergleichbar ist. Sie reichen von winzigen, gerade mal millimetergroßen Krusten bis hin zu üppigen Trieben von zehn Zentimetern Höhe...

Einen Felsblock, der Wind und starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, besiedeln sie ganz dünn. Liegt der Felsblock hingegen in einem feuchten Wald, können sie viel höher wachsen und dennoch in einem günstigen Mikroklima bleiben, denn die Bäume bremsen den Wind ab, ihre Schatten verringern die Wasserverdunstung und schützen vor Austrocknung. Sie gedeihen dort gut, denn das Chlorophyll in ihren Blättern kann genau die Wellenlänge des Lichts absorbieren, die durch das Blätterdach des Waldes dringt."

Den Löwenzahn versuche ich, im Zaum zu halten. *Das habe ich nicht immer gemacht und ich schätze, den Gartennachbarn hat das nicht gefallen. Aber nur einmal, vor vielen Jahren, habe ich nach einer der im frühen Juni stattfindenden Gartenbegehungen, die Vertreter des Vereins vornehmen, ein Schreiben bekommen, das mich informiert hat: „Ihr Garten macht einen ungepflegten Eindruck!"*

Wo bleibt das Schauen, wie es Robin Wall Kimmerer anregt? Die „richtige Betrachtungsweise von Moosen" hat mehr mit Hören zu tun als mit Sehen, meint sie. Man betrachtet sie am besten so, wie man dem Wasser lauscht, wenn es über Steine fließt. Dann zeigen sich Blätter, so klein und perfekt gebaut wie eine Schneeflocke, und das darin verborgene Leben ist, so komplex wie faszinierend, eine Art Geheimnis des Waldes.

Mein Garten ist Teil eines Schrebergartenvereins, *und so wie er ist, ein rechtes Unikum. Mein Mann sagte mir, man könnte ihn über Google Maps, wenn man ordentlich zoomt, ganz leicht erkennen. Er sticht dann als grün und wuschelig hervor. In den meisten anderen Gärten wurden in den letzten 10, 20 Jahren Häuser zum ganzjährigen Bewohnen gebaut. Die Häuser dürfen ein Viertel der Grundfläche einnehmen.*

Moose sind ein Geheimnis unseres Planeten. Welche Bedeutung sie für die Evolution haben, war mir überhaupt nicht bewusst: „wir wissen, dass im Devon-Zeitalter, vor 350 Millionen Jahren, die primitivsten bislang entdeckten Landpflanzen aus dem Wasser kamen und das Leben auf dem Festland ausprobierten. Diese Pioniere waren die Moose." Sie bahnten damit den Weg für alle nachfolgenden Lebewesen.



Das Schrebergarten-Leitkonzept lautet: Haus, geflieste Terrasse, Grasfläche, Gartenhecke, *in der verbleibenden Grünfläche noch der eine oder andere Baum, vielleicht Rosen oder Blumenstaude oder Beerensträucher oder manchmal ein Hochbeet. So ein Garten soll einfach nicht viel Arbeit machen. Das kann ich gut verstehen, denn ich kenne das: bei einem anstrengenden Vollzeitjob und einer Familie mit zu betreuenden Kindern bleibt für den Garten nicht viel übrig. Ich habe oft höchstens schnell-schnell rasengemäht, mit dem gleichen Druck wie im Beruf.*

Von indigenen Völkern werden Pflanzen, wie Robin Wall Kimmerer in ihrem Buch *Geflochtenes Süßgras* schreibt, als unsere älteren Brüder und Schwestern gesehen. Sie leben so viel länger als wir Menschen auf diesem Planeten, und wissen auch viel besser als wir, wie man im Einklang mit der Erde und miteinander lebt. So ist das auch im Moos:

"Ein Gramm Waldboden-Moos, also die Größe eines Muffins, beherbergt 150 000 Protozoea, 132 000 Bärtierchen, 3000 Springschwänze, 800 Rädertierchen, 500 Fadenwürmchen, 400 Milben und 200 Fliegenlarven. Diese Zahlen lassen uns die Menge an Leben erkennen, die es in einer Handvoll Moos gibt."

Beim Unkrautzupfen bemerke ich einen Farn. *Er wächst außerhalb des Beets, breitet sich aus und bedrängt schon die Anemone, die in der Mitte wächst. Es wäre gut, die Wedel zusammenzubinden, damit die Glocke genug Licht bekommt. Letztes Jahr ist mitten in diesem runden Prachtbeet eine Sonnenblume gewachsen, die über den Sommer hinweg zu einer Riesin wurde. Als ein starker Gewitterwind sie umgeworfen und fast ganz entwurzelt hat, haben wir sie wieder aufgerichtet, ihr einen Stützstab gegeben und Erde aufgebracht, um ihren Stand zu festigen.*

Ein bemooster Stein ist nicht nur mit „Moos" bedeckt, sondern mit zwanzig unterschiedlichen *Arten* von Moos. Für Robin Wall Kimmerer ist es wichtig, sie zu benennen, und sie hat da keinen Perfektionsanspruch:

"Wenn ich hin und wieder eine neue Moos-Art entdecke und den offiziellen Namen erst noch herausfinden muss, nenne ich sie erst einmal so, wie es mir am schlüssigsten erscheint: grüner Samt, Lockenkopf oder roter Stengel. Der Wortlaut ist dabei unwesentlich. Wichtig scheint mir aber, dass man sie wahrnimmt, ihre Individualität anerkennt. Nach indigenem Verständnis wird jedes Lebewesen um uns herum als nicht-menschliche Person wahrgenommen, und jedes hat seinen eigenen Namen. Es ist ein Zeichen von Achtung, ein Lebewesen mit seinem Namen anzusprechen, und ein Zeichen von Respektlosigkeit, das nicht zu tun. Worte und Namen sind das, womit wir Menschen Beziehungen aufbauen, nicht nur untereinander, sondern auch mit den Pflanzen."

Die Sonnenblume hat es geschafft, *und war den Rest des Sommers unser Stolz und unsere Freude. Zuletzt war sie fast so hoch wie das Gartenhäuschen, oftmals verzweigt, mit unzähligen Blüten, und noch im Herbst und Winter mit den vertrocknenden Fruchtständen und durch Wind und Wetter abknickende und abbrechende Seitentriebe eine dominierende Präsenz. Nun ist sie weg. Der trockene Stamm ist auf dem Altholzhaufen gelandet und einige letzte Fruchtkörper stecken noch im Zaun. Erst am Ende des Winters habe ich leider erfahren, dass die meisten Singvögel nicht imstande sind, die Sonnenblumenkerne da herauszuholen.*

Im Garten meiner Großmutter habe ich von klein an gelernt, mit der Erde zu sein. Der Boden, die Pflanzen, die Käfer, Schnecken, Würmer und Krabbeltiere sind mir nicht fremd. Ich kenne sie, auf eine Art eingetaucht und ungetrennt, aus einer Zeit, bevor das Denken in mir angefangen hat.

So habe ich auch die Gartenarbeits-Jahreszeiten kennengelernt, von der Ernte der ersten Kirschen bis zum Umgraben des Gemüseackers Anfang November. Was für ein Reichtum das ist, merke ich erst jetzt. Bei vielen Pflanzen weiß ich nicht, wie sie heißen, das wird sich vielleicht ändern. Als ich die Ringelblumen gekauft habe, habe ich mich beim Gärtner zu einer Kräuterwanderung angemeldet.

Robin Wall Kimmerer:

Das Sammeln von Moos. Eine Geschichte von Natur und Kultur, Matthes&Seitz 2022

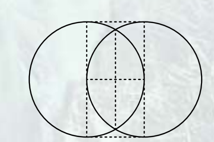
Geflochtenes Süßgras. Die Weisheit der Pflanzen, Aufbau 2021



MUTTER ERDE

IM WANDEL DER ZEIT

Von Yvonne Ferger





Wir brauchen ein neues Verständnis der Erde. Nicht zuletzt, um dem Klimawandel gerecht zu werden. Längst ist uns klar, dass die Erde eine interaktive Einheit ist, die wir nicht an einer Stelle verändern können, ohne ins große Ganze einzugreifen. Man sollte meinen, unser Bewusstsein sei mittlerweile genügend entwickelt, um vorauszuschauen und Verantwortung zu übernehmen. Demnach müsste uns eine zukunftsfähige Vision gelingen, eine mit Würde und Respekt für dieses lebendige Raumschiff, das uns durchs Weltall trägt: unsere Mutter Erde.

Es war der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung, der erkannte, dass der Mensch die Welt durch psychische Ur-Bilder begreift: Mutter, Vater, Kind, Baum, Haus, Himmel, Erde. Diese so genannten Archetypen bleiben ihrem Wesen nach im Kern unverändert, während ihr äußeres Erscheinungsbild sich nach und nach wandelt. Denn auch konstante Wahrheiten erfahren Updates als Spiegelung der Zeit. Aber der Mensch begreift die Welt nicht nur aufgrund von Archetypen, sondern auch und vor allem mit seinem Bewusstsein, das sich ebenfalls über die Zeit hinweg verändert. Der Evolutionsphilosoph Jean Gebser hat die einzelnen Bewusstseinsstufen der Menschheit besonders detailliert herausgearbeitet. Darin eingebettet: das sich mit jeder dieser Stufen wandelnde Verständnis der Erde, wie es der große Bewusstseinsforscher Erich Neumann in seinem beeindruckenden Aufsatz „Die Bedeutung des Erdarchetyps für die Neuzeit" beschreibt.

VOM ARCHAISCHEN ZUM INTEGRALEN BEWUSSTSEIN

Gebser zufolge lebt der Ur-Mensch in einer *archaischen* und matriarchalen Bewusstseinsstruktur. In dieser schläft die Seele des Menschen noch. Der Steinzeitmensch befindet sich in einer Art paradiesischem Zustand, weil er noch undifferenziert, geborgen und traumlos im Weltall ruht. Allerdings auch vollkommen unbewusst. Im darauffolgenden *magischen* Bewusstseinsstadium beginnt der Mensch allmählich ein Umfeld wahrzunehmen. Sämtliche Inhalte seines bisher völlig unbewussten Inneren werden nun nach außen – in „die Welt" – hinaus projiziert, wo der Mensch sie wie in einem Spiegel zu erkennen lernt. Das Innen wird für den Menschen so zu einem Außen, zu einem Gegenüber. Denn anfangs kann der Mensch die Welt nur erkennen, wenn sie ihm als ein Gegenüber und damit als etwas „Anderes" als er selbst erscheint. Die Geborgenheit im Schoß der Erde geht dabei verloren. Im magischen Bewusstsein wird die Erde, so Neumann, mit der bedrohlichen „Großen Mutter" gleichgesetzt, die Leben schenkt, aber auch nimmt und verschlingt: „Die Erde ist die dunkle Mutter des Lebendigen, ihr Schoß gebiert alles Lebendige, Pflanzen, Tier und Mensch, aber die Große Mutter frisst als furchtbare Mutter alles Geborene erbarmungslos in sich zurück."

Diese negative Sichtweise der Erde spitzt sich in der nächsten, der *mythischen* Bewusstseinsstufe weiter zu. Mit Erde (und damit auch Körperlichkeit) wird jetzt nur noch ein beängstigendes Unbewusstes, ein dunkles Weibliches, die Nacht, ja sogar die Hölle assoziiert. Alles Irdische wird abgelehnt und verleumdet, der Himmel hingegen zum Inbegriff von Erlösung und Zuflucht. Das mythische Bewusstsein ist von scheinbar unversöhnlichen Gegensätzen geprägt: Gut und Böse, Himmel und Erde, Seele und Körper, Männlich und Weiblich. Da wundert es nicht, dass die Erde, das „Diesseits", auch in den meisten großen Religionen als ein Ort der Verdammnis und des Leidens angesehen wird, dem es in einen paradiesischen Zustand des Geistes, ins „Jenseits", zu entfliehen gilt.

Hieraus resultiert, nebenbei bemerkt, die bis heute bestehende Verachtung und Abwertung alles



DIE ERDE WIRD ZU EINEM ORT DER ERLÖSUNG UND DER ERFÜLLUNG DER EVOLUTION.

VIELLEICHT IST DAS INTEGRALE BEWUSSTSEINS-STADIUM SOGAR DIE EINZIGE CHANCE, UNSERE ERDE ZU RETTEN.



Weiblichen. Dennoch macht für Neumann selbst diese so negative Sicht des Irdischen innerhalb der voranschreitenden Evolution einen Sinn, denn der Mensch musste sich erst einmal aus ihrem verschlingenden Sog befreien: „Erdentwertung, Erdfeindschaft, Erdangst – sie alle sind psychologischer Ausdruck eines schwachen patriarchalen Bewusstseins, das sich nicht anders zu helfen weiß, als sich mit Gewalt dem faszinierenden und übergewaltigen Irdischen zu entziehen", so Neumann.

Das Bewusstsein des Menschen hat sich inzwischen noch weiterentwickelt. Das Gros der Menschheit ist über das mythische Bewusstsein hinaus im *mentalen* Bewusstsein angekommen. Auf dieser Stufe wird die Veräußerlichung der inneren Seeleninhalte noch auf die Spitze getrieben. Die Erde wird als ein vom menschlichen Subjekt unabhängiges Objekt angesehen, das man nach Belieben manipulieren kann. Immerhin beginnt der vom Verstand geprägte Mensch auf dieser Stufe einzusehen, dass er, um die Welt wirklich zu verstehen, zuerst sich selbst verstanden haben muss. Er wendet sich daher, früher oder später, seinem Inneren zu, wo er zum spirituellen Bewusstsein gelangen kann. Auf dieser Stufe werden die Bilder der äußeren Welt allmählich wieder als das begriffen, was sie in Wahrheit sind: Spiegelbilder des eigenen Inneren und damit Gleichnisse und Symbole. Erkennt der betreffende Mensch ihre Bedeutung, werden sie, somit bewusst geworden, ins eigene Innere zurückgeholt als Aspekte der eigenen Welt.

Auf diese Weise werden immer mehr Bilder aufgedeckt und Geheimnisse entschlüsselt. Der Mensch erwacht in und zusammen mit „seiner" Welt. Welt ist Welt und doch auch Seelen-Innerstes: eine einzige, unteilbare Wirklichkeit. Dieses derzeit heraufdämmernde spirituelle Bewusstseinsstadium nennt Jean Gebser *„integral"*, weil es sämtliche vorherigen Stufen in sich umfasst bzw. integriert. Und vielleicht ist dieses neue Bewusstseinsstadium sogar die einzige Chance, unsere Erde noch zu retten…

LIEBE VOM MOLEKÜL BIS ZUM MENSCHEN

Durch unser materiell-wissenschaftliches Weltbild herrscht zwar immer noch ein einseitiges und abwertendes Verständnis der Erde vor. Es wird jedoch – und gerade – durch neuere Erkenntnisse der Wissenschaft ein grundlegendes Umdenken angestoßen. Und so können wir allmählich sehen, was beispielsweise die hinduistische Philosophie schon immer wusste: Alles ist Brahman, das Göttliche – auch Materie und damit die Erde! „Falls alles Das ist – Brahman oder das Absolute –, dann lässt sich nicht leugnen, dass Materie und Erde ebenfalls Das sein müssen. Sie müssen eine göttliche Bedeutung haben, weil ihre Essenz göttlich ist, denn sie können gar nicht anders, als aus dem Göttlichen in seinen wesentlichen Attributen Sein, Bewusstseins-Kraft und Seligkeit zusammengesetzt zu sein", schreibt der belgische Autor Georges van Vrekham in seinem Buch „Der Mensch nach dem Menschen".

Insbesondere durch die Quantenphysik wurde längst deutlich, dass nicht Materie die Basis unseres Universums ist, sondern Bewusstsein beziehungsweise Geist. „Atomos", das vermeintlich „unteilbare Teilchen", besteht in seinem Kern aus Protonen und Neutronen, welche sich wiederum aus Elementarteilchen zusammensetzen. Diese machen jedoch nur 0,2 % der Gesamtmasse des Atomkerns aus! Woraus aber besteht der immens große Rest? Die anderen 99,8 % unserer scheinbar so festen, undurchdringlichen Materie sind kein „Nichts", wie man früher glaubte, sondern so genannte „Bindungs-Energie". Und was könnte diese wohl anderes sein als Bewusstsein und – Liebe: die große Macht der Vereinigung? Und was ist Liebe anderes als Licht, und Licht anderes als Gott oder das All-Eine?

Dieser im ersten Moment vielleicht überraschende Gedankengang war für den Evolutionsphilosophen Teilhard de Chardin absolut logisch und folgerichtig. Er war davon überzeugt, dass die göttliche Energie der Liebe den gesamten Kosmos durchzieht, denn sonst gäbe es sie auch auf der Stufe des Menschen nicht: „Wenn nicht schon im Molekül – gewiss auf unglaublich rudimentärer Stufe, aber doch schon angedeutet – eine Neigung zur Vereinigung bestünde, so wäre das Erscheinen der Liebe auch auf höherer Stufe, in ihrer menschlichen Form, physisch unmöglich. Im Prinzip müssen wir voraussetzen, dass sie zumindest in einem Anfangszustand in allem Seienden vorhanden ist… Mit den Kräften der Liebe suchen die Fragmente der Welt einander, auf dass die Welt sich vollende." Und jeder, der sich im Prozess des Erwachens befindet, wird bestätigen können, dass zunehmendes Bewusstsein mit einer Zunahme der Liebe einhergeht.

WIE ANDERS SIEHT EINE WELT AUS, IN DER DAS WEIBLICHE ANGESICHT GOTTES, DAS LICHT DER GÖTTLICHEN MUTTER WIEDER LEUCHTET!



EIN BESONDERER ORT

Selbst in der Erde, im Innersten der Materie, ist also das Göttliche verborgen, in einem schlafenden, seiner selbst noch nicht bewussten Zustand, und doch mit all seiner Kraft. „Diese Unwissenheit der Materie ist ein verschleiertes, involviertes oder schlafwandlerisches Bewusstsein, das alle verborgenen Kräfte des Geistes enthält. In jedem Atom, Teilchen, Molekül und jeder Zelle der Materie lebt verborgen und arbeitet das ganze Allwissen des Ewigen und die ganze Allmacht des Unendlichen", schreibt der große indische Weise und Mystiker Sri Aurobindo (zitiert nach Satprem, s. u.). Und wenn das ganze Universum ein einziges Bewusstseinsspektrum ist, das sich im Verlauf der Evolution immer mehr offenbart, so kann es auch keine Kluft zwischen Schöpfer und Schöpfung geben. Die Schöpfung, ihr Schöpfer, die allem innewohnende göttliche Immanenz, die alles übersteigende Transzendenz: alles ist eins, alles ist „Er". Fazit: Auch unsere Erde ist göttlich.

Die Erde ist, wie sich in diesen Gedankengängen allmählich zeigt, ein besonderer Ort. Für Sri Aurobindo und seine spirituelle Gefährtin Mirra Alfassa ist sie ein symbolischer Ort, in dem sich alle anderen Welten konzentrieren, um den Vorgang der kosmischen Evolution zu erleichtern. Die Erde als Hologramm, in dem sich der ganze Kosmos widerspiegelt. Es geht also in keiner Weise um eine (von so vielen religiösen und spirituellen Richtungen angestrebte) Flucht vor Körperlichkeit, Materie, Erde, sondern um deren Würdigung, Vollendung und: Erlösung! Erlösung ergibt sich aus dem Erkennen der Bedeutung der Geschehnisse und Dinge innerhalb eines großen Ganzen.

Das gesamte physische Universum lässt sich – wie Mirra Alfassa verriet – transformieren, indem man das entsprechende Thema auf der Erde transformiert, wie in einem winzigen Punkt der Konzentration. Welche Chance! Bei dieser großen Transformation stehen letztlich allerdings nicht der Mensch und seine Vollendung im Mittelpunkt, sondern die Vollendung dieses lebendigen Wesens namens „Erde". Auch nach Erich Neumann gebührt der Erde eine besondere Anerkennung und sogar ein leuchtender Platz im Weltall, weil sich Gott in ihr manifestiert.

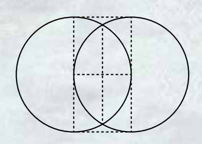
DIE WANDLUNG DER ERDE

Auf der integralen Bewusstseinsstufe angekommen, erschließt sich rückblickend die lange Bewusstseinswanderung des Menschen bzw. seiner Seele durch die Erde als Heldenreise oder „Einweihung", wie es Erich Neumann nennt. Der Mensch als Held und „Drachenkämpfer" musste demnach im Verlauf seiner Individuation in seinem eigenen Inneren die Erde durchreisen, um das ursprünglich unbewusste und unverständliche Chaos, den „Drachen", in eine erhellende und bedeutungsvolle Ordnung zu bringen. So wird aus „Chaos" (altgriech.: „Verwirrung, Wirrwarr") ein „Kósmos" (griech.: „Ordnung"). Und für jeden, der diesen Prozess schon durchlaufen hat, erschließt sich das zuvor scheinbar Unbewusste nun als durch und durch sinnhaft, als in Wirklichkeit „überbewusst" und damit „göttlich".

Dieser fortschreitende Prozess der Erleuchtung findet nicht nur im einzelnen Menschen statt, sondern inzwischen auf der gesamten Erde. Der nun zutiefst gewandelte Archetyp der Erde zeigt sich, nach Neumann, nicht mehr als die dunkle (unbewusste) „große Mutter", sondern als (bewusste) Schöpferin und strahlende „Göttin", die nicht nur das Leben, sondern sogar das Licht und ihren eigenen Himmel gebiert.

So wird die Erde zu einem Ort der Erlösung und der Erfüllung der Evolution. „Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde", wie es die Offenbarung des Johannes (21,1) verheißt. Denn wie anders sieht eine Welt aus, in der das weibliche Angesicht Gottes, das Licht der göttlichen Mutter wieder leuchtet und alles ganz und heil und damit heilig macht!

Yvonne Ferger, Jg. 1960, ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Sie befasst sich seit ihrem 34. Lebensjahr mit der Philosophie der „Evolution des Bewusstseins" und hat sich selbst auf den Weg der Bewusstseinsentwicklung und -transformation begeben.



Information & Inspiration

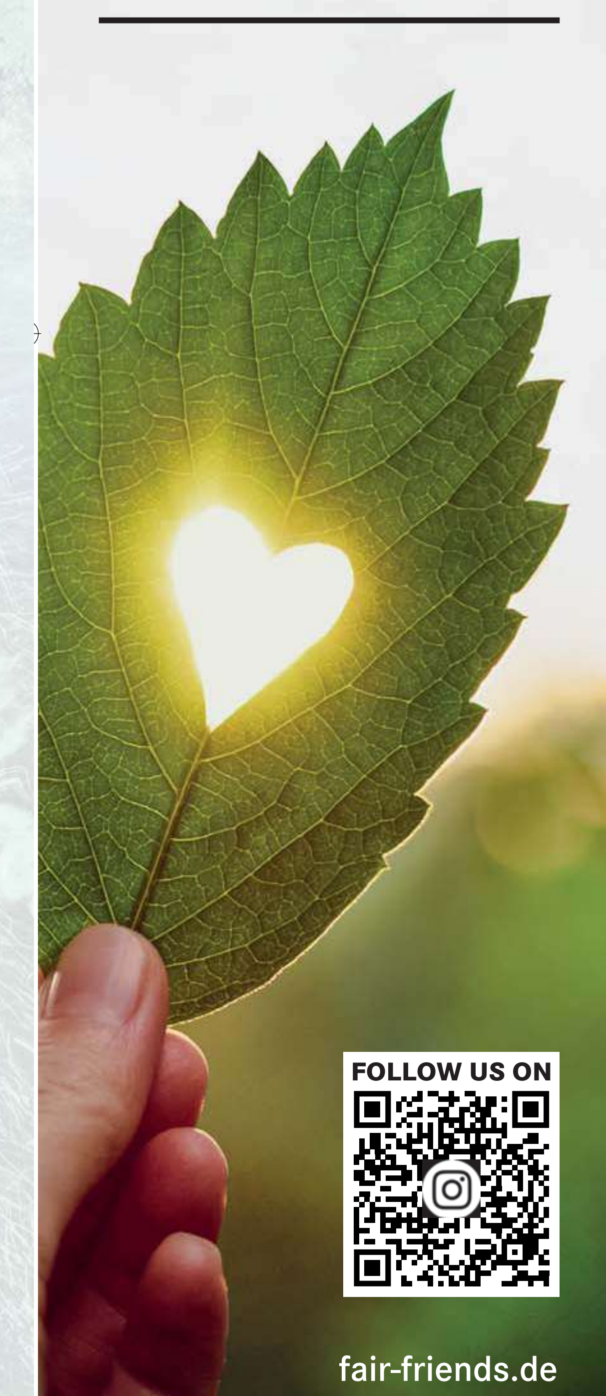
Erich Neumann:
Die Bedeutung des Erdarchetyps für die Neuzeit
(Opus Magnum, 2005)

Georges van Vrekham:
Der Mensch nach dem Menschen
(Aquamarin, 2001)

Pierre Teilhard de Chardin:
Der Mensch im Kosmos
(C. H. Beck, 1994)

Satprem:
Die Tragödie der Erde
(Hinder + Deelmann, 1999)

Fotos von Unsplash:
S. 34/35: nasa
S. 36: Bernardo Lorena Ponte
S. 37: Erik Christensen





Als ich mich einmal verlassen fühlte wie nie zuvor in meinem Leben, nahmen mich Freunde mit auf ein Rockkonzert. Wir standen unter Tausenden von Menschen in einer großen Halle, ich bekam ein Bier in die Hand gedrückt, und die Vibrationen der Boxen übertrugen sich auf meinen Körper. Doch so sehr ich mich bemühte, ich fühlte mich nicht verbunden mit dem, was geschah. Ich war nicht einmal mit mir selbst verbunden. Das Menschenmeer wogte, es schwoll an zu einem Sturm. Ich aber fühlte bloß Tiefe unter mir und Dunkelheit. Ich wollte nur noch weg.

BE CONNECTED

Nie zuvor in unserer Geschichte hatten wir Menschen so viele Möglichkeiten, uns miteinander zu verbinden. Wachst du morgens auf und da ist kein leibhaftiges Wesen, das dich begrüßt - *turn the radio on!*

Hat dich dein Smartphone geweckt mit sanften Snoozelklängen, nimmst du schlaftrunken schon die ersten Botschaften entgegen und sendest dich in die Welt: Ich bin wieder da, ich bin *on air,* ich bin *online*, ich bin *connected.*

Wir haben uns umstellt mit technischen Geräten, die Gemeinschaft versprechen – Kommunikation. Wir lassen uns anblinken und ansummen, wir reagieren, wir interagieren, wir streamen auf Kanälen, die uns *world wide* vernetzen. Von überall her werden uns Bilder zugespielt, Geräusche, Texte. Was ist los? *What`s up?* Hast du schon? Willst du nicht? Irgendwer will immer irgendwas. Doch nicht jede *connection* ist schon eine Verbindung. Und nicht jede Verbindung trägt.

EINKLANG

WIE WIR INS VERBINDENDE FINDEN

Von Christian Stahlhut

LEISER WERDEN

Die Journalistin Mely Kiyak hat einen Essay geschrieben über ihre mediale Erschöpfung. Der jahrelange Kampf gegen die Lauten und Schrillen, die Hass-Mailer und Shit-Stormer, hat sie zermürbt. Denn nicht alle, die ihre Meinung in die Welt laden, chatten oder zwitschern, suchen Verbindung. **Viele suchen nur Aufmerksamkeit – oder Streit. Sie wollen allen zeigen, dass sie sich nicht verbinden lassen. Dass sie *besonders* sind, einsam und wütend.**

Es scheint Menschen zu geben, die Kommunikation vortäuschen, aber keine Gemeinschaft wollen. Die Gegenstimme sind. Die sich nicht umstimmen lassen. Die nie einstimmen in das Konzert der Vielen.



Sich an ihnen abzuarbeiten, hält Mely Kiyak für Zeitverschwendung. *Wandel fängt ausschließlich bei einem selbst an.* Um in der lärmenden Welt nicht unterzugehen, sucht sie regelmäßig einen ruhigen Ort auf, an dem sie allein sein kann. ***Von außen betrachtet mache ich nicht viel. Ich grübele und starre den Mörtel mürbe. Gegen Mittag räuspere ich mich das erste Mal.***

Neben Langsamkeit und Stille empfiehlt Mely Kiyak Dinge wie Bücher lesen, ins Theater gehen, einem Chor zuhören. In solchen Situationen kommt sie wieder in Verbindung – mit dem Innen und dem Außen. Sie bekommt wieder eine Ahnung von einer *großzügigen Welt, in der man einander mit Schönheit und Esprit begegnet.* Dann entdeckt sie hinter den Werken der Kunst *nicht nur den Autor und den Regisseur, sondern auch die Dramaturgen, Geschäftsführer, die Garderobieren oder den Küster. Das Gute, das bleibt, ist das Werk von vielen.*

Sind wir naturverbunden? Ist ‚Natur' alles _nicht_ von uns Geschaffene? Genetisch sind wir zu 99% Affen.



NATURVERBUNDEN

Menschen, die gerne Wälder durchstreifen oder stundenlang im Garten buddeln, nennen wir *naturverbunden*. Unter *Natur* im engeren Sinn verstehen wir alles, was nicht vom Menschen geschaffen wurde, und denken dabei vor allem an urwüchsige Landschaften und wilde Tiere. *Natur* als Gegenbegriff zur *Zivilisation*. Auf der anderen Seite stammen wir selbst aus genau dieser Natur und sind genetisch zu 99 Prozent immer noch Affen.

Wir wachsen als Embryonen in einem Mutterleib heran, verbunden mit einer Nabelschnur, die uns mit allen Nährstoffen versorgt. Bei der Geburt wird diese Verbindung gekappt. Und **dennoch hängen wir weiter am Tropf. Am Tropf der Mutter Erde, der großen, uns umfassenden Natur, die uns mit Sauerstoff und Nahrung versorgt, mit Zuwendung und Liebe, mit Geist und Kreativität. Ob es uns bewusst ist oder nicht – wir sind alle naturverbunden.** Wie kommt es dann, dass wir die Natur als etwas uns Äußeres und Fremdes ansehen? Was ist da schiefgelaufen?

DIE SEPARATION

Der Religionspädagoge Anton Bucher hat ein Buch über *Verbundenheit* geschrieben, das dieser Frage nachgeht. **Die Krankheit aller Krankheiten, der tiefere Grund unserer Zivilisationsleiden, ist das Gefühl des Getrenntseins, der Separation. Und die Separation ist fortschreitend.** Im Zivilisationsprozess distanziert sich der Mensch von der Natur. Er degradiert sie zum Objekt, sieht in ihr eine bloße Materie, die nach mechanischen Gesetzen abläuft. Er versucht sie ganz unter seine Kontrolle zu bringen und beginnt, sie nach Belieben auszubeuten.

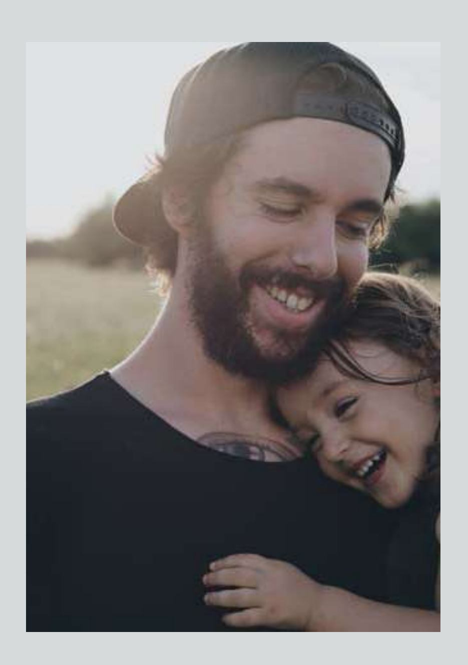
In der Hybris seiner Vernunft und im Rausch seiner Erfindungen kappt er dann auch noch seine Verbindung zum Göttlichen. Er lebt im Sichtbaren und Konsumierbaren. Er erlebt sich selbst als Schöpfer und Gestalter. Als Optimierer seines individuellen Glücks. Am vorläufigen Ende dieser Entwicklung steht das narzisstische Subjekt. Ein solitärer Individualist, der mit seiner Umgebung weitgehend körperlos-digital kommuniziert und zunehmend in Depressionen versinkt.

IM VERBINDEN GESUNDEN

Anton Bucher zitiert jede Menge Studien, die die fortschreitende Entfremdung und Vereinsamung des Menschen belegen. Das biblische *Macht euch die Erde untertan!* wurde zu einer Rechtfertigung verdreht für sterbende Wälder, vergiftete Flüsse, verplastikte Meere und in Massen getötete Tiere.

Aber es gibt in allen Kulturen auch die Gegenströmungen zum kapitalistisch-konsumistischen *Mainstream*. **Menschen, die Verantwortung für die Erde übernehmen. Sie machen dies aus einem Gefühl tiefer Verbundenheit. Sie erleben die *Umwelt* nicht als eine äußere Welt, mit der sie sich notgedrungen *vertragen* müssen, damit sie nicht zugrunde geht.** *Ich schütze nicht den Regenwald,* sagt der Aktivist John See. *Vielmehr bin ich ein Teil des Regenwaldes, der sich selber schützen will.*

Kindern auf Augenhöhe zu begegnen, empfindet nicht jeder als Fortschritt.



Wie aber komme ich konkret in das Erleben dieser Verbundenheit? Mit dem, was wir immer schon geahnt haben, und das alle Studien bestätigen:

- Gute soziale Beziehungen tragen viel mehr zu einem glücklichen Leben bei als Karriere und Reichtum.
- Wer als Säugling gestillt und viel getragen wurde, hat es später leichter, vertrauensvolle Partnerschaften zu entwickeln.
- In der Natur aktiv zu sein, tut Körper, Geist und Seele gut. Verantwortung für Tiere zu übernehmen, stärkt die Empathie.

Es sind die vielen kleinen Schritte, mit der wir uns auch in Zeiten großer sozialer und ökologischer Veränderungen wieder einstimmen können auf die uns alle verbindende Natur. Es geht nicht um individuelle Optimierung. Nicht um das Haus am See, in dem ich einmal wohnen will.

***Wer dem Glück nachjagt, verjagt es,* schreibt Anton Bucher.** Es ist schon da, wenn wir der Nachbarin beim Einkauf helfen. Gemeinsam singen und tanzen. Mit Kindern am Lagerfeuer sitzen. In den nächtlichen Himmel schauen. Wir müssen uns nicht groß verbinden. Wir sind es schon. Und verbunden gesunden wir.

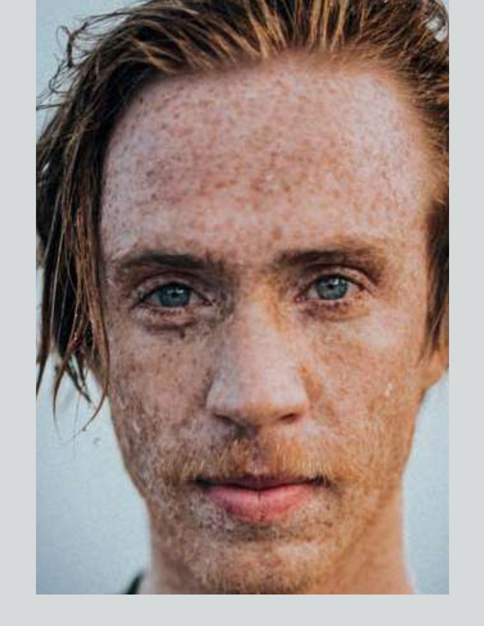
VOM ICH ZUM WIR

Es scheint, als spalte sich unser Leben in zwei gegenläufige, unvereinbare Verhaltensweisen. Auf der einen Seite Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok: *Look at me!* Ein schier unaufhaltsamer Narzissmus bricht sich Bahn. Beim Blick auf unsere Kinder, die sich mit ihren Handys, Laptops und Gaming PCs in ihre Zimmer verziehen, mag wenig Hoffnung aufkeimen, dass uns diese Generation in ein neues Miteinander führt.

Auf der anderen Seite lernen dieselben Kinder schon in der Kita, Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Sich in Morgenkreisen über den Tagesablauf abzustimmen, Konflikte mit Worten auszutragen, sich in einer Vielfalt von Kulturen zu bewegen, sich mit ihren Beeinträchtigungen wahrzunehmen und anzunehmen. In den Schulen klären sie ihre Differenzen in Klassenräten und Debattierclubs, entwickeln solidarische Modelle und engagieren sich in sozialen Projekten.

Erwachsene und Kinder begegnen sich mehr und mehr auf Augenhöhe. Das empfindet nicht jeder als Fortschritt, weil es anstrengend ist, mit den Kindern alles zu diskutieren und Freiheiten auszuhandeln. Aber Zuwendung schafft in jedem Fall mehr Bindung als das Abschieben in Kinderzimmer, das Einfordern von Gehorsam und das sture, leistungsorientierte Lernen nach Lehrplänen. In Zeiten, wo sich immer mehr Erwachsene trauen, ihre Überforderungen einzugestehen, werden Kinder von kleinen Wesen, die Weisungen empfangen, zu mitfühlenden, mitsprechenden Seelen, die wie wir alle ein Bedürfnis nach mehr Verbindung haben.

Gerade läuft im Kino der Film *Come on, Come on*. Er zeigt, wie ein neunjähriger Junge, der in einem psychisch labilen Elternhaus aufwächst, mit seinem Onkel, einem eloquenten Sozialforscher, in Kontakt kommt. In einen Kontakt, der beide tief berührt und verändert. Die Annäherung verläuft nicht immer nach Plan. Sie ist auch schmerzhaft. Denn nicht nur als Kinder leben wir in eigenen Räumen. Auch als Erwachsene noch, und das Aufbrechen aus diesen Räumen ist eine lebenslange Aufgabe.



Er vollbringt keine Heldentaten oder Wunder. Nichts Spektakuläres. Und doch zieht er die Menschen in seinen Bann.

EIN WEICHES HERZ. EIN FLIESSENDER GEIST

Vor 1500 Jahren verlässt ein blauäugiger Perser seine Heimat und kommt nach langer Wanderung in den Süden von China. Die Chinesen nennen den rothaarigen Fremden Pinyin. Er vollbringt keine Heldentaten oder Wunder. Er hat nichts Spektakuläres an sich und doch zieht er die Leute in seinen Bann. So erfährt auch ein Kaiser von ihm und lädt ihn in seinen Palast.

Wu-Di heißt der Kaiser. Er ist ein Freund der Mönche. Er hat in seinem Reich viele Tempel errichten lassen, und nun ist er neugierig auf den Fremden, den manche seiner Untertanen bereits wie einen Heiligen verehren.

Nun,* fragt Wu-Di, *was bringst du mit von deiner langen Reise?
***- Nichts,* antwortet Pinyin.**
Nichts?
- Nichts außer einem weichen und fließenden Geist.

Im Chinesischen bedeutet das Schriftzeichen für *Geist* zugleich *Herz.*

Der Kaiser schaut in das Gesicht von Pinyin. Weich und fließend. Der Mann vor ihm scheint mit allem verbunden, kraft seines Geistes und seiner Liebe. Doch Wu-Di will es genauer wissen. Er hakt nach:

Was ist der Sinn deiner Lehre?

Pinyin schaut ihn lange an und sagt dann: *Offene Weite, nichts von heilig.*

Der Kaiser, verwirrt, macht einen letzten Versuch: *Wer bist du?*

Pinyin zuckt mit den Schultern: *Ich weiß es nicht.*

DAS SINGENDE FELD

An jedem Wochenende verlasse ich mindestens einmal die engen Häuserschluchten Kreuzbergs und schlendere über das Tempelhofer Feld, das ehemalige Flughafengelände inmitten Berlins. Über mir und um mich herum der weite offene Himmel, der täglich ein anderes Schauspiel bietet. Es ist Mai. Wo früher schwere Flugmaschinen unter großem Getöse abhoben oder landeten,

steigt jetzt die Lerche hoch empor und singt ihr frohes Lied mir vor.

Plötzlich ist die Melodie wieder da. Wir sangen das Lied im Musikunterricht. Hier erlebe ich es nun. Weit über hundert Feldlerchen-Paare brüten von April bis Juli im abgesperrten Wiesenmeer zwischen den breiten Startbahnen und kleinen

Feldwegen. Das Tirilieren der auf- und absteigenden Vögel ist lebendiger Dolby-Surround-Sound.

Es summt die Luft, es singt das Feld. Laufkäfer, Bienen, Wespen und Hummeln, Tagfalter und Heuschrecken stimmen in den Gesang ein. Und mein Seelenvogel gesellt sich dazu. Da ist kein getrenntes Ich mehr. Wir sind ein Konzert. Eine Sinfonie. Ein Klang. Einklang.

Wer bin ich? Ich weiß es nicht.

INS GLEICHGEWICHT FINDEN

Zurück in die Häuserschlucht. Zu den täglichen Besorgungen. An der Markthalle treffe ich meine Nichte mit ihrem neun Monate alten Sohn. Wir erzählen uns, wie es uns geht, und drehen noch eine Runde über den Friedhof. Der Junge sitzt aufrecht im Kinderwagen, nimmt mit großen Augen alles auf, was ihm begegnet, dreht sich nach links, nach rechts, wedelt mit den Armen, spreizt seine Händchen...

Es sieht aus, als dirigierte er. Meine Nichte nickt. Dirigiert er? Oder wird er dirigiert? Ich weiß es nicht. Er weiß es nicht. Und es ist ihm egal, wer er ist. **Denn auch er ist im Einklang.**

Werdet wie die Kinder. Jesus. Pinyin. Der Junge aus dem Film. Der Junge im Kinderwagen. *Come on. Come on.*

Plötzlich ist wieder alles ganz einfach. Dasein. Ganz da sein. Hinschauen, hinhören, hinfühlen in das, was jetzt gerade ist. Sorge dich nicht um Kommendes, hänge nicht im Vergangenen. Die Blumen auf dem Felde. Die Lerchen.

Es gibt sie, die Momente, wo alles von selbst geschieht. Der Raum öffnet und weitet sich und füllt sich im selben Augenblick mit Atemluft, mit Bildern, Ideen, Musik, mit Lebensfreude.

Alles stimmt. Alles ist im Gleichgewicht.

Dann fallen wir wieder heraus.



Um 1900 wandert ein junger Mann von Kalabrien nach Argentinien aus, arbeitet in Buenos Aires als Buchbinder und Hafenarbeiter. Antonio Porchia. Von ihm ist nicht viel überliefert, außer seiner Anmut und Schlichtheit, und ein paar Sätze, die er aufschreibt und *Voces* nennt, *Stimmen:*

Ich befinde mich in irgendeiner fernen Nebelwolke und mache, was ich mache, damit das universale Gleichgewicht, von dem ich ein Teil bin, nicht das Gleichgewicht verliert.

BUCHTIPP



Anton A. Bucher:

Verbundenheit. Eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse
Waxmann 2022, 146 Seiten, br., 22,90 €
ISBN 978-3-8309-4492-8

E-Book: 20,99 €
ISBN 978-3-8309-9492-3

Mely Kiyak:
Haltung (Dudenverlag, 2018)

Antonio Porchia:
Voces / Stimmen (Tropen Verlag, 1999)

Mike Wills:
Come on, Come on (Kinofilm, 2022)

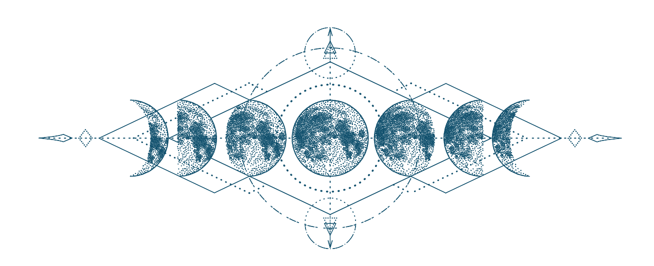
Fotos von Unsplash: S. 40 Colin Lloyd, S.42 Kornel Mahl, S. 43 Francesco Ungaro, S.44 Caroline Hernandez, S.45 Nathan Dumlao

IM EINKLANG MIT DEN KOSMISCHEN KRÄFTEN LEBEN ODER: SPIRITUELLE ÖKOLOGIE

Von Susanne Dinkelmann



Das Leben stellt uns ständig vor herausfordernde Aufgaben. Es geht leichter, wenn wir uns auf die Rhythmen, Energien und Gesetze des Kosmos einstellen.



Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Fluss überqueren. Dafür gibt es viele Möglichkeiten: Sie können sich in die Fluten stürzen und hinüberschwimmen. Reichen Ihre Kräfte? Oder Sie können den Fluss entlanggehen und hoffen, dass er schmäler wird oder eine Brücke kommt. Welche Richtung möchten Sie dazu einschlagen? Unter Umständen wählen Sie falsch und müssen einen weiten Weg zurücklegen, wo doch die andere Richtung besser gewesen wäre. Vielleicht überlegen Sie sich, ein Boot oder eine Brücke zu bauen. Haben Sie Baumaterial, Kenntnisse und Werkzeug dafür? Sie können wütend oder traurig werden darüber, dass Sie nicht weiterkommen, oder Ihre Pläne ändern und aufgeben. Natürlich können Sie auch einfach sitzen bleiben und warten, dass ein Boot vorbeikommt, der Fluss austrocknet oder vielleicht plötzlich ein Wunder geschieht und Sie hinüberbringt.

Welche der unzähligen Möglichkeiten die beste ist, kann ich nicht beurteilen. Ich weiß nur, dass das Leben uns ständig herausfordert, Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Und dass es sinnvoll ist, dabei immer auch auf den Aspekt der Effizienz zu achten. Wer sich überschätzt, den falschen Zeitpunkt oder die falsche Richtung wählt und Naturgesetze missachtet, verbraucht unnötig Energie und bezahlt den Fehler manchmal sogar mit dem Leben.

MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND?

Die Natur macht es uns vor, sie ist Meisterin der Effizienz. Niemals würde sie sinnlos Ressourcen verschwenden für ein Unterfangen, das wenig Aussicht auf Erfolg hat. Wenn der Aufwand höher ist als der Nutzen, lohnt er sich nicht. Für die Tiere, die es zu viel Kraft kostet, in den kalten Wintermonaten aktiv zu bleiben, hat die Natur den Winterschlaf erfunden. Da ältere Frauen nicht mehr die Kraft haben, ein Kind auszutragen, zu gebären und großzuziehen, aber über sehr viel wertvolle Lebenserfahrung und Weisheit verfügen, hat die Natur „die Großmutter" erfunden – einzigartig im Tier- und Pflanzenreich. Voraussetzung dafür ist die Akzeptanz bestimmter Gegebenheiten, die zu ändern nicht in unserer Macht steht, z. B. die Jahreszeiten oder das Älterwerden.

Wir Menschen haben aber nun einen Willen und kosten den auch aus. Wir „wollen" auf die andere Seite des Flusses, und das möglichst schnell. Wir wollen mit 50 noch fruchtbar sein. Wir wollen auch im Dezember Erdbeeren essen und unter Palmen liegen können. Aber ist es sicher, dass das auch die besten Entscheidungen sind? Vielleicht lauert dort drüben ein wildes Tier. Vielleicht überschätzen wir unsere Kräfte? Vielleicht brauchen unser Körper und Seele den Impuls der kalten, ruhigen Jahreszeit und des Altwerdens.

Die Natur will uns nicht zerstören, sondern hat Interesse daran, uns überleben zu lassen. Sie ist uns wohlgesonnen. Und so schickt sie uns ständig Botschaften, die wir deuten können, um richtig reagieren zu können. Und mit „richtig" meine ich hier vor allem, den *für uns* richtigen Weg und passenden Zeitpunkt zu erkennen. Wer meint, mit dem Kopf durch die Wand rennen zu müssen, und dabei die Tür drei Meter weiter übersieht, leidet Schmerzen und vergeudet Energie. Und das können wir uns nicht mehr leisten. Also ist es wichtig, auf die Zeichen der Zeit zu achten und wieder zu lernen, in Harmonie mit den kosmischen Kräften zu kommen und so effizienter und geschickter mit den zur Verfügung stehenden Energien zu haushalten.

Nun treten wir in eine Zeit ein, in der uns die Endlichkeit der Ressourcen bewusst wird. Effizient und sparsam zu leben, wird wieder modern. Wir haben lange über unsere Verhältnisse gelebt, haben natürliche Grenzen und Rhythmen ignoriert. Die moderne Technik und die moderne Medizin haben es möglich gemacht. Energie schien unbegrenzt zur Verfügung zu stehen. Frieren, im Dunkeln sitzen, hungern, Falten bekommen? Sehnsuchtsvoll warten auf den Sonnenaufgang, den Frühling, die nächste Ernte? Einen Sterbenden sehen, einen Toten, krank zu sein und keine Hilfe zu erhalten? Diese Erfahrungen, die für unsere Vorfahren selbstverständlich waren, haben die wenigsten von uns machen müssen. Umso erschütterter sind wir, wenn sie nun in greifbare Nähe zu kommen scheinen. Dabei ist das nur eine natürliche Ausgleichsreaktion des Kosmos auf die Hybris der Menschheit, um uns wieder in Harmonie mit seinen Gesetzen zu bringen.

DIE KUNST DES RICHTIGEN ZEITPUNKTS

In Harmonie mit dem Kosmos zu kommen, ist in erster Linie ein spiritueller Akt. Wenn wir begreifen, dass es keinen Sinn macht, etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt erzwingen zu wollen, sondern dass es besser ist, auf den richtigen Zeitpunkt zu warten, dann ist der erste Schritt schon geschafft. Wer unbedingt im Sommer Ski fahren will, muss sich darüber klar sein, dass das viel mehr Energie kostet als im Winter. Wer meint, noch mit 60 die Figur einer 30-Jährigen haben zu müssen, wird feststellen, dass der Weg dahin unglaublich viel Zeit, Geld und Nerven kostet.

Die Kunst, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen und zu nutzen, damit das Leben einfacher und unangestrengter wird, lehrten mich zwei Dinge: mein Körper und die Astrologie, die Lehre von den Gesetzen und Rhythmen des Universums. Beide lehrten mich, meinen Willen zurückzustellen und die Realität zu akzeptieren. Kein Streben nach dem gewünschten „Soll-Zustand" mehr, sondern den „Ist-Zustand" geschehen lassen. Seitdem ich das begriffen habe, gelingt es mir immer besser, mich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und die Kräfte des Universums konstruktiv zu nutzen, sprich: effizienter zu leben.

Interessanterweise lande ich dabei immer nicht irgendwo, sondern genau da, wo ich hingehöre. Immer wieder bin ich über die unglaubliche Intelligenz der Schöpfung verblüfft, welche verschlungenen Wege sie kreiert, um mich dahin zu bekommen, wo ich hinsoll – wenn ich es denn zulasse.

Denn in mein Leben kam immer dann „der Wurm" hinein, wenn ich unbedingt meinen eigenen Kopf durchsetzen wollte und dabei spirituelle und Naturgesetze ignorierte. Der Widerstand, gegen den man dann ankämpfen muss, ist riesig. Besonders der Körper signalisiert sehr schnell, dass ihm etwas gegen den Strich geht. Jede Erkrankung, jedes Symptom ist letztlich ein Zeichen, dass der Organismus unter Stress steht.

In Harmonie mit dem Kosmos zu kommen, ist in erster Linie ein spiritueller Akt.



DEN EINFLUSS KOSMISCHER KRÄFTE BEACHTEN

Der Körper, der uns vom ersten bis zum letzten Atemzug durchs Leben trägt, sendet uns ständig Botschaften, die wir niemals ignorieren sollten. Seine Intelligenz steht weit über der unseres Egos, das leider nur zu oft auf der falschen Fährte ist. Der Körper ist unser täglicher Lehrmeister auf unserem Weg zu mehr spiritueller Ökologie. Er ist wie eine Antenne ständig unmittelbar mit den kosmischen Energien in Kontakt und verfügt über eine brillante Intelligenz. Auch wenn dem Ego eines Menschen die Mondphasen egal sein mögen, es den Einfluss des Mondes auf die Natur vielleicht als Hokuspokus abtut: der Körper wird dennoch darauf reagieren, so wie es die Natur seit Urzeiten tut. Und was für den Mond gilt, gilt selbstverständlich für alle anderen Planeten auch.

Wir können uns nicht vor den kosmischen Energien verstecken. Ganz im Gegenteil: wir brauchen sie, denn sie tragen uns durchs Leben, geben uns unseren individuellen Rhythmus und gestalten unser Schicksal zur Erfüllung unseres kosmischen Auftrags. Unser Körper ist in direkter Line mit den kosmischen Gesetzen verbunden. In welchen Lebensbereichen eine Veränderung und geistige Transformation vorgenommen werden sollte, das zeigen uns dann deutlich die erkrankten Organe über die Sprache der Psychosomatik.

Effizienter zu leben bedeutet oft, von liebgewonnenen Vorstellungen Abschied zu nehmen.





DIE SEELENAUFGABE ERKENNEN

Eine junge Frau suchte meine Praxis auf, weil sie seit 2 Jahren einfach nicht schwanger wurde. Alle Untersuchungen hatten kein Ergebnis gebracht. Organisch war bei ihr und ihrem Mann alles in Ordnung. Beruflich sehr erfolgreich arbeitete sie als geschätzte Juristin mit Doktortitel in einer großen Wirtschaftskanzlei. Tägliche Arbeitszeiten von bis zu 14 Stunden waren keine Seltenheit. Als ich mit der Frau über ihr Horoskop und ihre wichtigste Seelenaufgabe, Weiblichkeit und Mütterlichkeit zu entwickeln, sprach, brach sie in Tränen aus. Sie erzählte mir, dass sie schon länger gespürt hatte, dass ihr Körper sich weigerte, unter diesen Bedingungen ein Kind zu empfangen. Er hatte einfach keine Energie dafür.

Eine homöopathische Therapie unterstützte sie in der nächsten Zeit darin, wieder in Harmonie mit ihrem Körper zu kommen und seine Botschaften bei der Lebensgestaltung zu berücksichtigen. Notwendig auf diesem Weg war ein Wechsel in eine andere Arbeitsstelle, die zwar weniger prestigeträchtig war, aber sich um einiges gesünder anfühlte. Nach zwei Monaten dort wurde die junge Frau schwanger!

KORREKTUREN VORNEHMEN

Und eine andere Patientin, 64 Jahre alt, litt beim Geschlechtsverkehr unter trockener Haut und schrecklichen Schmerzen. Sie hatte bereits viel Zeit für Arztbesuche und Geld für Salben und Hormone ausgegeben. Das Problem bestand weiter. Erst durch eine Beschäftigung mit ihrem Horoskop und ihren Lebensrhythmen verstand sie, dass es für sie nun an der Zeit war, ihre echten Wünsche und Vorstellungen bezüglich Sexualität ihrem Partner zu offenbaren und für sie einzustehen. Was lange funktioniert hatte, weil der Organismus dazu bereit gewesen war, bedurfte nun einer Umgestaltung und Neuorientierung.

Gerade die Transite der sozialen und geistigen Planeten Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto über sensible Punkte in unserem Horoskop sorgen dafür, dass wir uns mit dem künstlichen Bild von uns selbst auseinandersetzen. Langsam und scheinbar unerbittlich zwingen sie uns, in den Lebensbereichen Korrekturen vorzunehmen, wo wir vielleicht ein wenig zu dogmatisch sind. Das mag momentan grausam erscheinen, ist aber langfristig sehr gesund.

Der Körper ist ständig unmittelbar mit den kosmischen Energien in Kontakt.







Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München.

www.naturheilpraxis-dinkelmann.de

Fotos von Unsplash:
S. 51 William Farlow,
S.53 David Menidrey

Effizienter zu leben bedeutet leider auch oft, von liebgewonnenen Vorstellungen Abschied zu nehmen. Bei oben erwähnter Dame löste die Therapie auch eine Identitätskrise aus. Für die Frau war es jahrzehntelang wichtig gewesen, zu gefallen. Wenn das nun nicht mehr wichtig war, was dann? War sie überhaupt noch eine richtige Frau, wenn sie bei ihrem Partner kein Verlangen mehr auslöste? Das Bild, das meine Patientin von sich hatte, musste radikal transformiert werden. Es dauerte einige Zeit, bis sie zu ihrem neuen Ich fand. Aber es gelang mit sanfter Unterstützung von homöopathischen Hochpotenzen, die sie wieder in Einklang mit ihrer eigenen Natur brachten. Einmal sagte sie zu mir: „Die letzten Monate waren die schwierigsten, aber auch die schönsten in meinem Leben! Es ist eine neue Leichtigkeit entstanden, die ich früher nicht kannte! Ich habe nun viel mehr Kraft, vielleicht weil ich nicht mehr so viel Energie in Dinge gebe, die mir nicht guttun!"

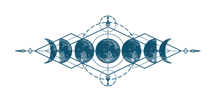
Die Frau hat die Botschaft des Kosmos angenommen, ihre Körperintelligenz genutzt und gelernt, effizienter mit ihren Energien umzugehen. Was 10 Jahre früher noch mühelos funktioniert hatte, bedurfte einer Transformation. Das neue Lebensgefühl und natürlich auch die wiedererlangte Gesundheit und die Unabhängigkeit von Medikamenten und Hormonen bestätigten den guten Weg, auf dem die Frau sich nun befand.

SICH TRAGEN LASSEN

Während eines etwa 2-jährigen Saturn-Transits über einen der persönlichen Planeten wie Sonne, Mond, Merkur, Venus oder Mars zu erwarten, dass das Leben leicht ist und uns Chancen in den Schoß fallen, ist reine Energieverschwendung. Stattdessen sollte der Fokus auf Reife, die Akzeptanz des Älterwerdens und die Erhöhung der Frustrationstoleranz gelegt werden. Diese Erkenntnisse werden im Laufe des weiteren Lebens mit Sicherheit sehr wertvoll sein!

Ebenso wäre es unsinnig, sich während eines Jupiter-Transits aus Misstrauen gegen all die tollen Möglichkeiten, die das Schicksal uns während etwa eines Jahres präsentiert, zu sperren. Im Gegenteil: gerade diese Zeiten sind wunderbar geeignet, um Vorbehalte und Ängste zu bearbeiten, neue Erfahrungen zu machen und spirituell zu wachsen! Uranus-Transite treten in Phasen auf, in denen wir alte Ketten sprengen und unseren Visionen vertrauen sollen. Neptun-Transite lehren uns, unserer Sensibilität zu vertrauen. Und der transitierende Pluto will uns wie Phoenix aus der Asche neu entstehen lassen.

Sträubt sich unser Ego gegen diese wichtigen Erfahrungen, wird unser Körper schnell verstimmt reagieren, was wir dann als Krankheit interpretieren. Lassen wir uns aber von den kosmischen Energien und Rhythmen tragen wie von sanften Wellen, dann nutzen wir sie effizient und spüren einen Zuwachs an Energie, Gesundheit und geistiger Klarheit.



Die Magie der Trommeln

Von Claudia Hötzendorfer

Der Deutsche Musikrat hat 2022 zum Jahr des Schlagzeugs ausgerufen. Kein Drumkit ohne Trommeln und kein Perkussionist, der ohne deren vielfältige Variationen auskommt. Sie gehören zu den ersten Instrumenten, die der Mensch gespielt und rituell eingesetzt hat. Gründe genug also, um dem Geheimnis ihres Klangs und der Magie ihres Rhythmus nachzuspüren.

Plop! Klack! Bumm! Der Sound, den Schlaginstrumente hervorbringen können, ist so vielfältig, wie es von ihnen Varianten gibt. Die Trommel ist nur eine Art und längst nicht die älteste, die den Menschen fasziniert und dazu verleitet, ihr Töne zu entlocken. Jede Kultur hat ihre eigenen Formen hervorgebracht. Die von der kleinen tibetischen *Damaru* über die irisch-keltische *Bodhran* und die afrikanische *Djembe* bis hin zur japanischen *O-Daiko* reichen. Im Ursprung sind sie alle rituell und zu besonderen Anlässen eingesetzt worden, aber auch um über weite Strecken Botschaften senden zu können. Einige von ihnen wurden bei Festen gespielt, andere um Sklaven bei der Arbeit anzutreiben oder während Soldaten in den Krieg zogen. Ihnen gemeinsam ist der Rhythmus, der aus den Pausen zwischen wiederholten Schlägen entsteht und daraus seine Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Spielers wie des Zuhörers entfaltet.

VON DER SOLISTIN ZUR BEGLEITUNG

Heutzutage kommen Trommeln vor allem zum Einsatz, um Musik zu machen, oft sind sie nur noch Teil eines Orchesters oder einer Band, sind auf den Platz des Rhythmusgebers verwiesen worden und damit in der Regel in den Hintergrund getreten. So setzen beispielsweise *Pauken* in der klassischen Musik lediglich Akzente. Ein Solo erleben Schlaginstrumente und



Links: Tamtam-Trommler einer traditionellen Tanztruppe aus Benin.

Unten rechts: Die Damaru, eine Sanduhrtrommel mit zwei Schlagsteinchen, wird mit einer Hand bespielt und ist in Indien und Tibet weit verbreitet. Sie gilt aufgrund ihrer Form als Symbol des Lebens und Todes und wird im Hinduismus verschiedenen Gottheiten zugeordnet. Bei seinem Schöpfungstanz bringt Lord Shiva den Urklang mit der Damaru hervor. Foto: Rashmi Bhatia / Unsplash



Oben: Harmonisierende Trommelrhythmen sind ein wichtiger Bestandteil von schamanischen Heilungszeremonien. Foto: Petr Sidorov / Unsplash



damit die Trommeln nur noch, wenn ein Drummer bei der Vorstellungsrunde sein Können für wenige Momente unter Beweis stellen darf oder bei längeren Improvisationen von den Mitspielern einen Part zugedacht bekommt. Was beispielsweise in lateinamerikanischer Musik oft von den Percussion-Spielern übernommen wird, die ihren *Congas* und *Timbales* den für diese Stilart so charakteristischen Klang entlocken.

Doch wie konnte das passieren? Warum ist die Trommel über die Jahrhunderte zum begleitenden Instrument geworden? War sie nicht einst eine starke Solistin, die vor allem auch von Frauen geschlagen wurde? Kam ihr nicht lange eine tragende Rolle im Ritual zu? War sie nicht Botschafterin über weite Entfernungen hinweg, Künderin von kommenden Ereignissen?

DIENEN STATT EMPFANGEN

Wer sich heute die klassischen Besetzungen in Rock- und Pop-Bands, Jazz-Formationen oder Orchestern anschaut, wird dort nur wenige Frauen im Rhythmusbereich finden. Das war nicht immer so. Mickey Heart, lange Schlagzeuger der legendären „Grateful Dead“ und leidenschaftlicher Forscher, wenn es um die Geschichte(n) der Trommel geht, betont, dass sie weiblich ist. Für ihn ist sie ein empfangenes Instrument, das in vielen alten Kulturen der großen Muttergöttin zugeordnet und gewidmet wurde. Frühe Bildnisse und Skulpturen zeugen davon. Mit der Verdrängung des Matriarchats änderte sich nicht nur die Rolle der Frauen in den Gesellschaften, auch die Trommeln wurden von einem empfangenen zu einem dienenden Instrument, wie der Musikwissenschaftler Joachim-Ernst Berendt im Vorwort zu Mickey Hearts inzwischen zum Klassiker gewordenen Buch „Die magische Trommel“ bedauert. Sie wurden fortan als reine Rhythmusgeberinnen betrachtet, rückten in den Hintergrund, um den eigentlichen Stars unter den Instrumenten den Platz in der vordersten Reihe freizuräumen. Streich-, Zupf- und Blasinstrumente wurden die Solisten. Frauen durften die Trommeln nicht mehr schlagen, das übernahmen die Männer. Den vorläufigen Höhepunkt erfuhr diese Entwicklung mit der zunehmenden Christianisierung. Die Kirche verteufelte die Trommel als unrein und verbot Naturvölkern, die missioniert werden sollten, sie zu spielen. Wohl wissend, dass sie damit ihren Göttern huldigten.

Einen Nachhall des Verbots, dass Frauen nicht trommeln sollten, reicht bis in unsere

Eine junge Navajo-Frau spielt die traditionelle Trommel am Lagerfeuer in Monument Valley, Arizona.





Spirituell und rituell betrachtet, finden Instrument und die Person, die sie schlägt, zusammen.



Die Conga wurde von den Nachfahren der Yoruba auf Kuba aus früheren Trommelformen entwickelt. Sie spielt in der Tanzmusik eine zentrale Rolle.

Zeit. Große Schlagzeugerinnen wie Sheila Escovedo oder Cindy Blackman-Santana sind eher die Ausnahme denn die Regel. Während man die Namen ihrer männlichen Kollegen oft auch als Nichtfan einer Band kennt – man denke nur an Ringo Starr (Beatles) oder Charlie Watts (Rolling Stones) –, sind Trommlerinnen oft nur Insidern ein Begriff. Aber zumindest im spirituellen und rituellen Kontext erobern sie sich ihren Platz zurück. Ob als Schamanin oder Druidin, sie schlagen längst wieder auf ihre gespannten Felle und entdecken die Energie, die diesem Instrument innewohnt, für sich neu.

ZWEI STIMMEN

Trommel ist nicht gleich Trommel. Spirituell und rituell betrachtet, finden Instrument und die Person, die sie schlägt, zusammen. Mickey Heart drückt es so aus: Trommeln hätten zwei Stimmen, eine technische erzeugte, abhängig von ihrer Form, Herstellungsweise und ihrem Material. Die zweite Stimme erklinge im spirituellen Kontext. Diese spirituelle Seite des Instruments zu entdecken beschreibt Heart als „größtes Abenteuer“ und das begann für den Menschen rund 15.000 v. Chr. Zwar gibt es Funde, die noch älter sind und auf ca. 20.000 v. Chr. datiert werden, dabei handelt es sich höchstwahrscheinlich aber nicht um rituell eingesetzte Instrumente. In der Grotte „Les Trois Frères“ (auch „Drei-Brüder-Höhle“ genannt), im südfranzösischen Département Ariège, fanden Archäologen gemalte Darstellungen eines offensichtlich in Tierfelle gehüllten Menschen, der eine Art Maultrommel spielt. Die Forscher gingen davon aus, dass es ein Schamane gewesen sein muss, der ein Ritual ausführt. Damit wäre die Höhlenmalerei der älteste bekannte Verweis auf einen Zusammenhang zwischen Musik und Ritual.

Der Mythenforscher Joseph Campbell war überzeugt, dass die Jägergemeinschaften des Paläolithikums Tropfsteinhöhlen als Resonanzkörper und Trommel verwendet haben, indem die Schamanen während ihrer Zeremonien gegen die von der Decke hängenden Stalaktiten schlugen, um Klänge zu erzeugen. Mickey Hearts Vorstellung der zwei Stimmen folgend, sind die Tropfsteine nicht nur technisch gesehen ein Instrument, sie sind gleichsam auch die Stimme des Ortes.

ZUGANG ZUR OBER- UND UNTERWELT

Der monotone Schlag der auf Rahmen gespannten Felle oder Häute versetzt Schamanen, Heiler, Medizinleute oder Druiden in eine Art Trance, die ihnen den Zugang zur Welt der Geister und Ahnen öffnet. Die Trommel ist bei vielen Naturvölkern fester Bestandteil ihrer Zeremonien. Sie gibt den Rhythmus vor, um die Götter zu beschwören. Ihr Klang erzeugt Schwingungen, die nicht nur auf den Körper des Spielers

wirken. Auch die Zuhörer können sich ihm nur schwer entziehen. Eine Wirkung, die sich die moderne Musiktherapie und -pädagogik zunutze macht.

Das Material für die Trommel stammt bei allen Völkern ursprünglich aus der Natur. Sie verwenden dazu in der Regel Holz für die Rahmen und Resonanzkörper. Tier- oder Fischhäute werden getrocknet und darüber gespannt. Abhängig von deren Befestigung, kann die Tonlage verändert werden. Bei genagelten Fellen ist das in der Regel nicht möglich, bei gepflockten hingegen schon.

Der Klang wird entweder mit der bloßen Hand oder mit einem Stock erzeugt, der wiederum abhängig von seiner Länge, seines Durchmessers und der Materialbeschaffenheit den Sound auf seine Art beeinflusst. Die Idee, den Resonanzkörper aus einem ausgehöhlten Baumstamm zu formen, entspringt der Vorstellung, dass er einst den Geistern und Göttern eine Wohnstatt bot. Also überträgt sich deren Spirit auf das Instrument und auf die Person, die es spielt.

Schamanen und Medizinleute verstehen ihre Trommeln als Geschenk der Götter, das es ihnen ermöglicht, mit der Ober- und Unterwelt in Kontakt zu treten. Insofern sind sie sakrale Gegenstände, die nur sie nutzen dürfen. Die Schwingungen des durch Schlagen erzeugten Klangs werden dabei als „die Stimme der Götter“ interpretiert. Weil in den archaischen Kulturen dieser Stimme große Macht zugesprochen wurde und wird, war und ist es allein den Schamanen, Heilern und Medizinleuten vorbehalten, mit der Geister- und Götterwelt in Kontakt zu treten. Der erfolgte immer im rituellen Kontext, häufig verbunden mit Gesängen und Tänzen.

DIE MAGIE DES KLANGS

Der Schlüssel zum Unbewussten, zur feinstofflichen Ebene, lag also in den Händen der mit dieser besonderen Aufgabe betrauten Männer und in einigen Kulturen auch Frauen. Sie allein verstanden sich darauf, den richtigen Rhythmus zu erzeugen, den Ton oder die Lautstärke durch die Intensität ihrer Schläge zu verändern. Es hat bis heute etwas Magisches, wenn man sich vergegenwärtigt, dass eine gleichmäßig geschlagene Trommel einen Menschen in Trance versetzen und ihn durch akzentuiert gesetzte Schläge wieder daraus hervorholen kann.

In Heilzeremonien kommt dem Trommelrhythmus eine wichtige Aufgabe zu. Der Schamane begibt sich entweder in die Ober- oder in die Unterwelt, um dort von den Geistern, Krafttieren oder Göttern Hilfe für das jeweilige Problem zu erbitten. Er selbst und die Trommel sind dabei das Bindeglied zwischen diesen beiden Welten.

Die Verbindung zwischen der Trommel als Ritualgegenstand und dem Schamanen, der sich ihrer bedient, kann sehr stark sein. Im Süden Sibiriens wird sie nach dem Tod des Schamanen zerbrochen und das Fell an seinem Grab aufgehängt. Zerbricht eine Trommel zu Lebzeiten eines Schamanen, so soll dies ein Zeichen dafür sein, dass er bald sterben wird.

DER PULS DES LEBENS

Für den in Afrika lebenden Stamm der Banyankole hat die Trommel eine Seele. Entsprechend wird sie wie ein lebendiges Wesen behandelt und bekommt ihre eigene Hütte, die von priesterähnlichen Wächtern beschützt wird. Ihr wird jeden Tag frische Milch als Opfergabe dargebracht.

Die First Nations Nordamerikas wiederum sehen in ihren Trommeln das Leben selbst symbolisch dargestellt. Ihre runden Formen spiegeln das Weltall wider. Jeder Schlag ist wie der Puls des Lebens. Der erzeugte Klang ist die Stimme des Großen Geistes, der auf diese Weise zu seinen Kindern spricht.

Wer sich das vergegenwärtigt, wird verstehen, warum den Trommeln auch in Kriegszeiten eine so große Bedeutung zukam. Sie wurden geschlagen, um die Macht der Geister auf die Krieger zu übertragen, aber auch, um den Gegner einzuschüchtern. Beispielsweise, wenn die Samurai in eine Schlacht zogen, dröhnten die großen *Daikos* über das Land und kündeten von ihrer Stärke. Zwar haben die späteren Militärtrommeln ebenfalls die Aufgabe gehabt, den Soldaten Mut zu machen und den Gegner einzuschüchtern. Geister beschworen ihre Spieler damit jedoch nicht mehr.

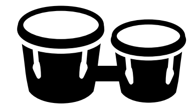
HEILZEREMONIEN

Bis heute finden Trommeln ihre Verwendung als Teil von Heilzeremonien. Sie versetzen nicht nur den Schamanen selbst in Trance, sondern wirken entsprechend auf das Bewusstsein des Erkrankten, der ebenfalls in einen Trancezustand gebracht wird. Auf diese Weise kann nicht nur die bereits erwähnte „Reise" des Schamanen in die Anderswelt stattfinden, die Bewusstseinsveränderung kann dem Erkrankten auch dabei helfen, Ängste vor einer bevorstehenden Operation zu überwinden, oder seine Schmerzen lindern. Im Voodoo werden den Krankheiten verursachenden Geistern bestimmte Rhythmen zugeordnet. Wer sie besänftigen oder loswerden möchte, muss genau darüber Bescheid und sie auch einzusetzen wissen. Denn Geister können es sehr übelnehmen, wenn sie nicht respektiert werden, und sich erst recht im Körper des Erkrankten festsetzen. Deshalb ist es für den Voodoo-Priester wichtig, die Rhythmen gezielt anzustimmen, damit sie ihre heilende Wirkung auf den Leidenden entfalten können.

Das Wissen um die heilende Wirkung von Resonanz, Klang und Rhythmus hat längst auch in heutige Therapieformen Einzug gehalten, beispielsweise in der Arbeit mit Demenzpatienten oder anderen neurologischen Erkrankungen, ebenso bei motorischen Problemen und sogar in der Pädagogik oder Sozialarbeit.

Abgesehen davon boomt das Trommelspiel als Freizeitbeschäftigung seit Jahren. Trommelworkshops sind ebenso beliebt wie Shows japanischer Taiko-Trommler wie Kodo, Yamato oder Tao, der Klangkünstler von „Stomp" oder afrikanischer Gruppen. Es ist wohl auch das Ursprüngliche, das der Klang einer Trommel im Menschen hervorruft und das ihn in Schwingung versetzt.

In Heilzeremonien kommt dem Trommelrhythmus eine wichtige Aufgabe zu.



Information & Inspiration

Der Musikfilm „Shiver – Die Kunst der Taiko-Trommel" über das japanische Taiko-Ensemble Kodo ist seit Ende Juni in den Kinos zu sehen.

Tropfsteinorgel/Great Stalacpipe Organ: in Luray Caverns, Virginia, USA



Bis heute hat der Glaube an das „verborgene Volk“, an Elfen, Trolle und Waldgeister, in einigen Ländern überlebt. Doch was ist dran an den sagenumwobenen Naturwesen? Eine vorsichtige Annäherung an eine Parallelwelt

Von Tina Engler



Alles ist beseelt:
Von Elfen, Feen und anderen Naturwesen

Elfen sollen uns Menschen von ihrem Aussehen und ihrer Art her sehr ähnlich sein.

Gern erinnere ich mich an meine erste Reise nach Island. Schon aus dem Flugzeug heraus erschien mir dieses kleine Land im hohen Norden wie ein anderer, fremder Planet. Auf dem Flug von Hamburg nach Keflavik flog ich über eine unendliche Weite aus Lava- und Bergmassiven und bestaunte die Landschaft aus der Luft: Vulkane, Geysire, Thermalquellen und dunkles Lava-Geröll muteten unwirklich an, als wäre es eine komplett andere Welt. Mir kam der Gedanke, dass diese surreale Natur vielleicht wirklich der perfekte Lebensraum für Naturgeister sein könnte. Immerhin glauben rund 60 % der Einheimischen in Island, dass Elfen und Feen Teil ihres Alltags sind und vor Ort mit ihnen interagieren, meist auf positive Weise, aber besonders wenn sie sich in ihrem Terrain gestört fühlen, durchaus mal unangenehm werden können. Auch sollen sie den Menschen ab und zu Streiche spielen, wie die beliebte Fernsehfigur, der Kobold „Pumuckl". In einem Land, in dem es im Parlament lange Zeit eine Elfenbeauftragte gab, wäre das zumindest nicht abwegig. Für die isländische Bevölkerung sind ihre Naturwesen weit mehr als nur ein Mythos. Taucht man ein und kommt mit den Einheimischen ins Gespräch, so hat fast jede*r eine Anekdote zum Thema beizusteuern.

So zum Beispiel die Geschichte vom isländischen Parlamentsabgeordneten, der vor 15 Jahren einen 30 Tonnen schweren Stein auf einen LKW laden und zusammen mit einer Elfenfamilie auf die Westmännerinseln bringen ließ. Die Story über den Elfenumzug ging damals weltweit durch alle Medien und wurde zumeist belächelt – doch wer sagt, dass dort nicht wirklich Naturgeister hausten?

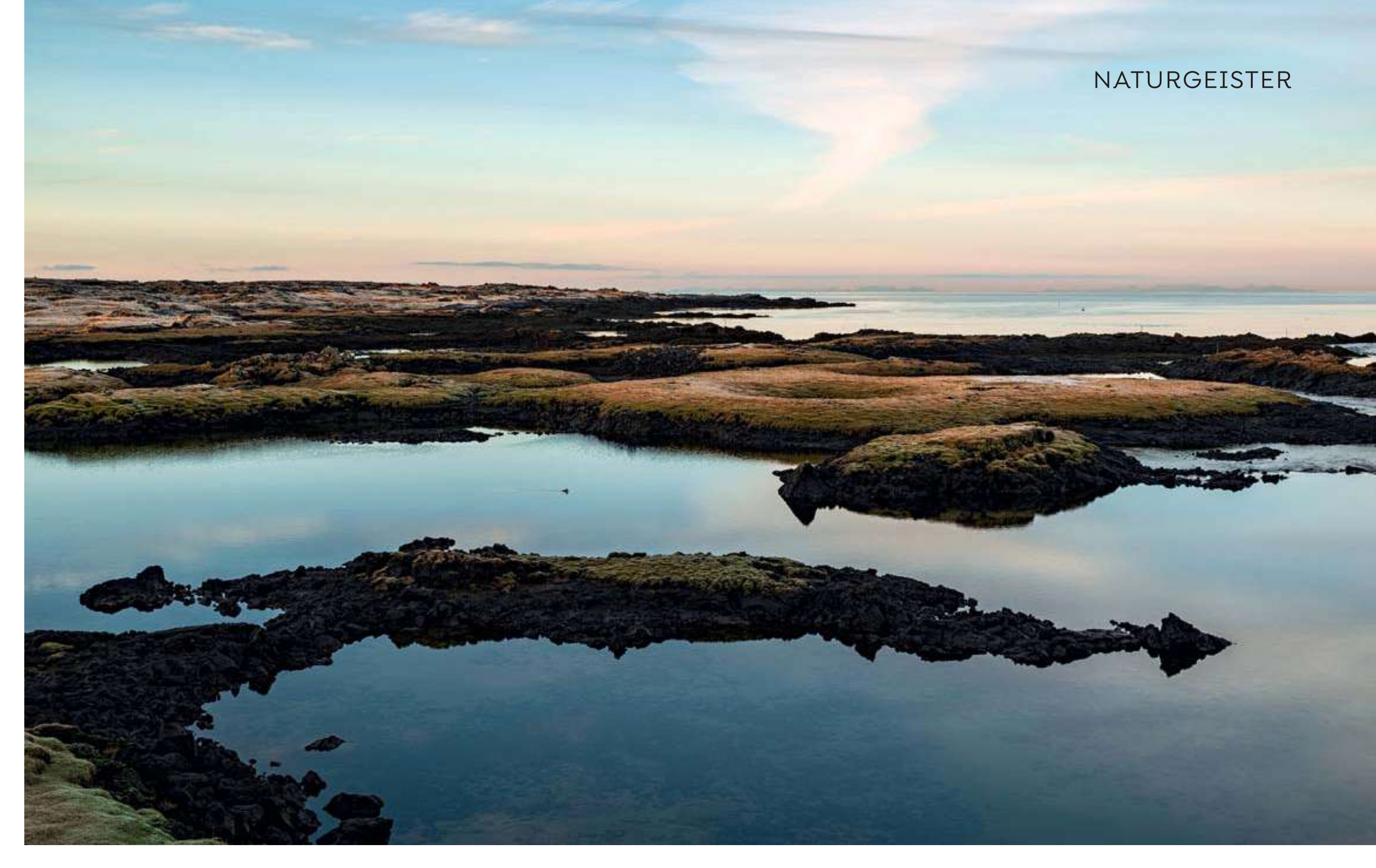
Elfenbeauftragte für Bauvorhaben

Fast in jedem Reiseführer über Island sind Darstellungen von Unfallschwerpunkten angegeben, die erst beruhigt werden konnten, nachdem die Straße um die Elfensiedlungen herumgeführt wurde, wie zum Beispiel der „Alfholtsvegur", der „Elfenhügelweg" zwischen Reykjavik und Kopavogur. Lange Zeit gab es im Land sogar eine Elfenbeauftragte, Erla Stéfansdóttir, die von Baufirmen konsultiert wurde, bevor mit neuen Bauvorhaben begonnen werden konnte, oder von Privatpersonen, die ein neues Haus errichten wollten. Ich hatte 2010 das Glück, sie kennenzulernen. Sie zeigte mir auf der Insel verschiedenste Wohnorte von Elfen. Für sie gab es keinen Zweifel über deren Existenz. Allzu oft waren in ihrer Laufbahn Dinge geschehen,

Naturgeister sind feinstoffliche Wesen, die auf und in der Erde leben.







Zauberhafte Stimmung in Hafnarfjördur, an der isländischen Küste nahe Reykjavik. Hier finden sich mehrere Kraftorte, wie der von Elfen und Trollen bewohnte Hellisgerdi Park oder das alte Gehöft Straumur.

die darauf hinwiesen, insbesondere dann, wenn achtlos gebaut und dadurch Elfenterrain zerstört wurde. Dann setzten plötzlich die hochmodernen Bagger aus oder Bauarbeiter bogen sich vor Bauchkrämpfen, obgleich sie vorher kerngesund waren.

Im Laufe der Zeit hatte sie gelernt, mit Elfen und Trollen zu kommunizieren und konnte dadurch einiges Unheil abwenden. Die medial veranlagte Frau verstarb 2015, aber bis dahin hat sie intensiv im Bereich der Elfen und Naturgeister geforscht und Erstaunliches herausgefunden. Die im Touristenbüro in Hafnarfjördur erhältliche Karte, auf der die Wohnsitze der Elfen eingezeichnet sind, hat sie auch erstellt. Noch heute wandern viele Spurensuchende auf ihren Pfaden.

Ersatzwohnungen für Naturgeister

Ich habe Island seitdem mehrfach besucht und bin mir immer noch nicht ganz sicher, was es mit dem Glauben an Elfen und Naturgeister auf sich hat. In der Tat finden sich heute noch Behausungen der Elfen über das ganze Land verteilt, von Menschenhand für die Elfen und Trolle gebaut, um diese gütig zu stimmen. Mich erinnern sie ein wenig an die thailändischen Geisterhäuschen, in denen die Geister der Ahnen verehrt werden. Bunt bemalt, mit liebevollen Verzierungen, stehen sie in so manchen Gärten oder sind auf Steine gemalt. Diese Häuschen sind nicht als pittoreskes Fotomotiv für Touristen gedacht, sondern dienen den Naturwesen als Schutz. Es gibt sie überall im Land, auch in den Orten fernab der Touristenströme, oftmals versteckt im Wald oder hinter einem Schafstall. Man findet sie auch in traditionellen Bauwerken, die den alten isländischen Torfhöfen entsprechen. Sich mit den Vertretern des unsichtbaren Volkes, dem „Huldúfolk“, gut zu stellen, kann in keinem Fall schaden. Richtig platziert, sollen sie auch Segen für die Bewohner bringen.

Die Elfenbeauftragte erzählte mir bei unserer ersten Begegnung mit inbrünstiger Überzeugung, dass die Elfen die ungewaschenen Kinder Evas seien, die sie Gott aus Scham nicht zeigen wollte, als dieser eines Tages plötzlich zu Besuch kam. Das,

Für die isländische Bevölkerung sind ihre Naturwesen weit mehr als nur ein Mythos.

was vor Gott verborgen wurde, sollte fortan auch vor den Augen der Welt unsichtbar bleiben. Elfen sollen uns Menschen von ihrem Aussehen und ihrer Art her sehr ähnlich sein; sie achten und personifizieren die Kräfte der Natur und der Elemente und leben in Steinen, Felsen und Hügeln. Oftmals seien diese für Menschen jedoch nur als beeindruckende Lichtreflektionen erkennbar.

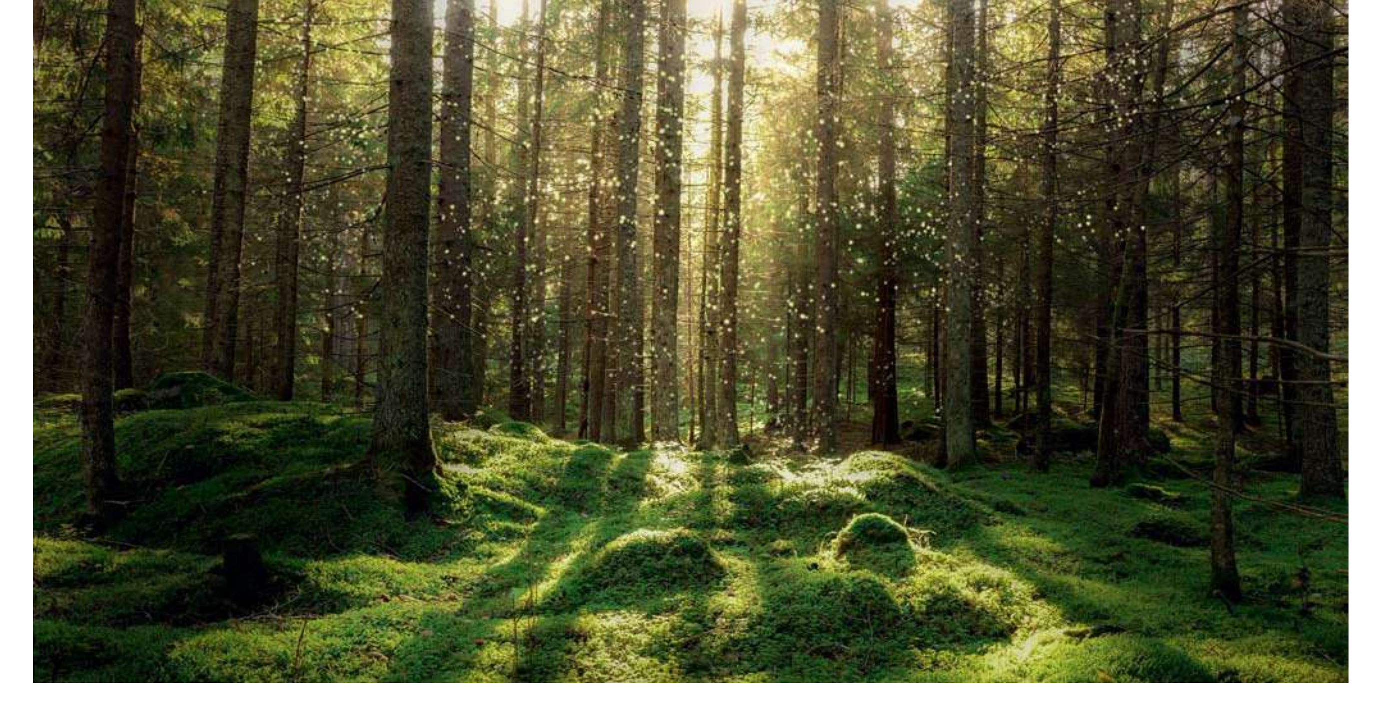
In Island lebt der Mythos bis heute, auch wenn die junge Generation diesem eher kritisch gegenübersteht. Sie sehen in der traditionellen Sagenwelt ihres Landes eher die starke Verbindung der Natur zum Menschen und die Elfen als Boten, um unS diese näherzubringen, damit wir die Natur achten und schützen.

Gelebter Alltag für Naturvölker

Indigene Völker, etwa in Papua-Neuguinea oder am Amazonas, glauben nach wie vor an ihre Naturgeister und verehren sie. Sie leben ihre eigene Religion, die auf der Harmonie mit der Natur basiert, und verbinden sich in spirituellen Zeremonien mit ihnen. Diesen sagen sie starke heilende Kräfte nach und bitten sie in schwierigen Situationen um Rat. Mystische Wesen sind Teil ihrer gelebten Realität. Uns hingegen fällt es meist schwer, an ihre Existenz zu glauben.

Naturgeister sind, zumindest darin sind sich viele Forscher und Mystiker einig, feinstoffliche Wesen, die auf und in der Erde leben. Sie bewohnen Bäume, Blumen, Pflanzen und Moose, aber auch den Wind, das Meer, heilenden Quellen und Gestein können sie ihre Heimat finden. Sie sind in





Heute sind die Naturgeister und das Mythische aus unserem Alltag nahezu verschwunden.

Elfenhäuser finden sich häufig an markanten Punkten der isländischen Landschaft, an Wasserfällen oder besonderen Steinformationen, wie hier (li.) das alte Elfenhaus bei Skógar.

karger Landschaft ebenso zu finden wie auf saftigen Wiesen oder im dichten Nebelwald. Um ihnen zu begegnen, muss man sich auf sie einlassen, erzählt der schottische Sensitive R. Ogilvie Crombie – ROC genannt – in seinem autobiografischen Buch „Der Mann, der mit den Elfen sprach". Wenn das geschieht, so ROC, so erfährt er das Göttliche in der Natur und ist zudem in der Lage, sich selbst als ein Teil der Natur, als ein Geschöpf einer größeren Ordnung zu erspüren.

ROC, 1975 verstorben, war einer der beiden Mittler zwischen den Menschen und den Naturgeistern im legendären Findhorn-Garten. Vor über 50 Jahren geschah dort ein Wunder: In den unfruchtbaren Dünen im hohen Nordosten Schottlands, auf einem kleinen Areal mit ertragsarmem Boden, wuchsen rund um einen Wohnwagen die herrlichsten Blumen und Gemüse und Früchte von enormer Größe. Für ROC und seine Mitstreiter war klar, dass dort gute Naturgeister hausen mussten, die für die vollkommen unlogische Ertragsfülle verantwortlich waren. Ob man das nun glaubt oder nicht, Tatsache ist, dass die drei Gründer von Findhorn Kohlköpfe von 40 Pfund Gewicht in ihrem Garten hatten. Diese unglaublichen Erfolge blieben nicht unbemerkt. Im Laufe der Zeit entstand dort ein florierendes Ökodorf, das immer mehr Menschen anzog und in dem heute noch mehrmals täglich meditiert wird, um sich auf die fruchtbare Zusammenarbeit mit den Naturgeistern einzustimmen. Und es funktioniert nach wie vor.

Viele Mystiker und Heiler beschäftigen sich mit diesem Phänomen und anderen Vorkommnissen in der spirituellen Parallelwelt. Der hellsichtige Schweizer Sam Hess (35 Jahre lang als Förster tätig) ist von der Existenz dieser übersinnlichen Kräfte überzeugt. Von Kindheit an hat er die Gabe, mit den Naturgeistern zu kommunizieren. Für ihn sind diese in allen Elementen beheimatet. Er unterscheidet dabei zwischen Elementarwesen, wie Luftgeistern oder Erdgeistern, die z. B. in Steinen wohnen können, und beseelten Elementen. Um die Wunder dieser Anderswelt zu erleben, hilft es, achtsamer zu sein und die Wahrnehmung durch stetige Übung schulen. Das gelingt am besten inmitten der Natur, indem wir all unsere Sinne weiten und das Wundersame zulassen. Sam Hess glaubt, dass wir alle die Gabe zur Verbindung mit der Natur und ihren Bewohnern in uns tragen, dass jedoch viel von dem alten Wissen verloren gegangen ist. Es gilt, sich dafür zu

Elfen sollen uns Menschen von ihrem Aussehen und ihrer Art her sehr ähnlich sein.

öffnen und hin zu spüren, um den Zauber dieser uralten Welt (wieder) zu entdecken und ihre Kraft für uns zu nutzen.

Die bekannte Mystikerin und Dozentin am „College of Psychic Studies“ in London, Flavia Kate Peters, schreibt in ihrem Buch „Die Kraft der Feen“, dass wir lernen können, die positive Energie der Feen für uns zu nutzen. „Von klein auf konnte ich das Leben in der Luft um mich herum spüren. Schon immer war da das Gefühl, dass es etwas gibt, was nicht sichtbar ist, aber über die angeborenen fünf Sinne hinausgeht. Mit Logik kommt man diesem wenig auf die Spur, eher hilft es, wie ein Kind offen zu sein für Wunder und zu staunen, was uns begegnen kann, wenn wir es nur zulassen.“

Sagen, Mythen und Märchen

Mythen und mystische Naturphänomene haben in früheren Jahrhunderten den Alltag in einer Intensität geprägt, die für uns heute nicht mehr vorstellbar ist. Für viele Vorkommnisse gab es keine natürliche Erklärung, entsprechend wurden diese Naturwesen zugeschrieben. Fiel einmal kein Regen, kam sofort der Teufel ins Spiel, aber eben zunehmend auch Trolle, Elfen oder Feen. Im Zuge der Christianisierung kam es zu einer Aufspaltung der Naturwesen in gute und böse Geister. Der Feenglaube wurde mit Wünschen verknüpft, Trolle und Kobolde hingegen oft mit Krisen und Problemen in Verbindung gebracht. Um diese dunklen Mächte wieder günstiger zu stimmen, mussten sie besänftigt werden. Im christlichen Kulturkreis geschah dieses beispielsweise durch Bittgänge und durch Opferkerzen.

„Heute sind die Naturgeister und das Mythische aus unserem Alltag nahezu verschwunden“, sagt Dr. Andrea Fischbacher. Die in Zürich lebende Religionswissenschaftlerin leitet dort seit 2004 die Forschungsstelle „Kraft- und Kulturorte Schweiz“ und beschäftigt sich mit diesen Naturphänomenen. „Mystische und magische Orte sind sicher beseelt. Ihr Ursprung liegt weit zurück, aber da ist etwas, was wir schwer fassen können“, glaubt die zudem promovierte Literaturwissenschaftlerin. Vieles ist aus den alten Naturreligionen hervorgegangen. Die Kraft an manchen

Der Glaube an Naturgeister ist bei vielen indigenen Völkern, wie dem Stamm der Dani im legendären Baliem-Hochtal in Papua-Neuguinea, im Alltagsleben verankert.



Orten ist auch heute noch spürbar, besonders für hochsensible Menschen. Sie begleitet Interessierte auf Wanderungen zu Kraftorten und regt an, sich Zeit zu nehmen, zu verweilen, um den Geheimnissen der Natur auf die Spur zu kommen. Auch alte Bräuche und Riten aus dem Kosmos der Naturgeister leben heute wieder auf, so erfreuen sich z. B. die Raunächte im Winter wachsender Beliebtheit.

Naturgeister kennen die meisten von uns nur indirekt aus alten Volkssagen. Sie sind die wichtigsten Quellen zur Kulturgeschichte der spirituellen Natur. Dort lösten die Naturwesen im Menschen jedoch häufig Schauder und Irritationen aus. In den Märchen fehlt den Wesen das Jenseitige, der Mensch kommuniziert direkt mit ihnen. Aber waren es immer schon Sagen und Märchen, oder verbirgt sich mehr dahinter? Wer sich mit der Thematik beschäftigt, findet in der Literatur, der Kunst, Sprache, Alltagskultur und Brauchtum überraschend viele Hinweise auf diese Wesen. Sie stammen aus jenen vergangenen Zeiten, in denen das Weltbild der Menschen noch stark vom Aberglauben und geheimnisvollen Mythen geprägt war. Die dunklen Nächte, schattigen Wälder und nebligen Berge bildeten dann den richtigen Rahmen, um die Fantasie erblühen zu lassen. Realität, Sinnestäuschung und Fiktion – fließen sie in den Sagen und Märchen zu einer Einheit zusammen? Selbst für Wissenschaftler ist es schwer nachzuvollziehen, was es mit den vielen Geschichten auf sich hat, die sich um Feen, Elfen und Trolle ranken.

Ganz gleich, wie man dazu steht, als bildhafte Symbole für die Auseinandersetzung des Menschen mit der Natur, mit dem Glauben an beseelte Orte und Wesen, die diese bewohnen, können wir mit unserem Planeten noch achtsamer und liebevoller umgehen. Und die Öffnung, Unerklärlichem gegenüber kann uns zudem näher zu uns selbst bringen. Nur weil wir sie nicht sehen, heißt es ja nicht, dass sie nicht wirklich existieren. Und ist es nicht eine schöne Vorstellung, wenn wir bei unserem Spaziergang durch den Wald alle Sinne öffnen und uns von den Naturwesen beschützt fühlen oder in Krisensituationen Rat bei einer guten Fee suchen? Schaden kann es nicht, und wer weiß, vielleicht funktioniert es ja sogar...

BUCHTIPP:



Flavia Kate Peters:

Die Kraft der Feen
Naturgeister rufen und mit ihnen arbeiten
204 Seiten, Taschenbuch,
ISBN 978-3-946959-96-0,
Reichel Verlag, 2022,
EUR 19.90

Inspiration & Information

Sam Hess:
Die Welt der Naturgeister
(Nymphenburger, 2020)

R. Ogilvie Crombie:
Der Mann, der mit den Elfen sprach
(Aquamarin, 2. Aufl., 2022)





Der geschändete Baum

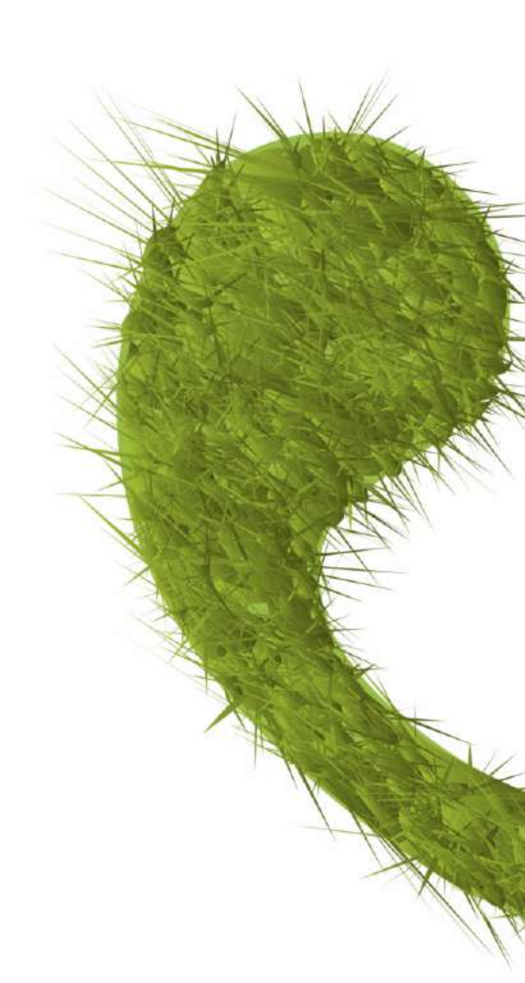
Sie haben mit dem Beile dich zerschnitten,
Die Frevler – hast du viel dabei gelitten?
Ich selber habe sorglich dich verbunden
Und traue: Junger Baum, du wirst gesunden!
Auch ich erlitt zu schier derselben Stunde
Von schärferm Messer eine tiefre Wunde.
Zu untersuchen komm ich täglich deine,
Und unerträglich brennen fühl‘ ich meine.
Du saugest gierig ein die Kraft der Erde,
Mir ist, als ob auch ich durchrieselt werde!
Der frische Saft quillt aus zerschnittner Rinde
Heilsam. Mir ist, als ob auch ich‘s empfinde!
Indem ich deine sich erfrischen fühle,
Ist mir, als ob sich meine Wunde kühle!
Natur beginnt zu wirken und zu weben,
Ich traue: Beiden geht es nicht ans Leben!
Wie viele, so verwundet, welkten, starben!
Wir beide prahlen noch mit unsern Narben!

Conrad Ferdinand Meyer

Schlagzeilen im April, als das Parlament in Madrid beschloss, die Salzwasserlagune Mar Menor als Rechtspersönlichkeit mit eigenen Rechten auszustatten. Ein Sieg für die Bürgerinitiative, die damit die stark belastete Lagune als Ökosystem schützen will – und gleichzeitig ein Beschluss mit enormer Signalwirkung! Erstmals wurden in Europa einer natürlichen Entität Rechte zugestanden, die eingeklagt werden können. Damit ist unser Kontinent ein wenig hinterher: 2009 wurden in einem Dorf im US-Staat Pennsylvania die „Rechte der Natur" in der Gemeindeordnung festgelegt, wodurch das Ausbringen von giftigem Klärschlamm auf Felder eine Verletzung eben dieser Rechte darstellte. In Neuseeland wurden 2016 der Te Urewera Nationalpark und ein Jahr später der Fluss Whanganui sowie der Vulkan Taranaki nach langem Rechtsstreit zwischen den Maori und der Regierung zu Rechtspersonen, die sich selbst gehören, niemandem sonst, auch nicht dem Staat. Im selben Jahr erhielten in Indien die Flüsse Ganga und Yamuna, die Gletscher Gangotri und Yamunotri im Himalaya sowie diverse andere Elemente der Natur – wie Wasserfälle, Wälder und Wiesen – den Status als Träger von subjektiven Rechten. In der Verfassung von Ecuador tritt sogar die gesamte Mutter Natur – *aka* Pacha Mama – seit 2008 als juristische Person auf, die ein Recht auf Existenz und Regeneration hat, unabhängig von menschlichen Rechten. Bolivien hat einen ähnlichen Weg eingeschlagen.

RECHTE DER NATUR

Von Martina Pahr





Mit der Bewegung, die Natur als juristische Person anzuerkennen, könnte sich im Umweltschutz Entscheidendes verändern.

Dr. Georg Winter, Unternehmer und Gründer der Initiative Rechte der Natur seit 2008, Stifter der Winter Stiftung Rechte der Natur seit 2022.



Und wir? Wir erkennen inzwischen auch, dass die Anerkennung der Rechte der Natur ein Weg sein könnte, die ökologische Krise vielleicht doch noch abzuwenden. Vielleicht sogar der einzige Weg. Seien wir ehrlich: Mit dem bislang gepflegten Ansatz „Macht euch die Erde untertan" haben wir jetzt schon das Ende der Fahnenstange der ökologischen Belastbarkeit erreicht.

Die Wirkung von Rechten

Manchen mag das auf den ersten Blick als „öko-radikaler Wahnsinn" erscheinen: Gesetze für die Natur – geht's noch? Die gehört doch der Menschheit, steht uns für Nutzung und Ausbeutung zur Verfügung! Doch bei näherem Hinsehen erweist sich dieser Ansatz als durchaus sinnvoll. In unserem wirtschaftlichen und sozialen System werden Beziehungen jeder Art durch Gesetze geregelt – die natürlich in der Praxis gebeugt oder hin und her interpretiert werden können, aber immer einen Maßstab für korrektes Verhalten festlegen.

Als die britische Krone vor gut 250 Jahren den australischen Kontinent für sich beanspruchte, erklärte sie ihn zu *Terra nullius*, „Niemandsland" – was erst 1976 revidiert wurde. Die territorialen Rechte der dort lebenden Aborigines negierten die Eroberer durch den Kunstgriff, dass sie die Ureinwohner schlichtweg als nicht den westlichen Menschen ebenbürtig erklärten. Auch die lange und oft tragische Geschichte der Rechte von Sklaven, Frauen und Kindern zeigt: Wenn sie gesetzlich verankert werden, verändert sich die Wahrnehmung der RechteträgerInnen in der Gesellschaft, und ein anderer Umgang wird – zumindest theoretisch – möglich. Und wenn es zu einer Verletzung ihrer Rechte kommt, wie es in der Praxis viel zu häufig der Fall ist, kann sie zum Thema gemacht und durch Rechtsprechung geregelt werden.

Hierzulande wurde der Umweltschutz 1994 als „Staatsziel" mit dem Artikel 20a ins deutsche Grundgesetz aufgenommen. 2002 wurde der Artikel um das Staatsziel des Tierschutzes erweitert und lautet seither: „Der Staat schützt auch in Verantwortung für die künftigen Generationen die natürlichen Lebensgrundlagen und die Tiere im Rahmen der

„Wir erkennen an, dass alles, was ist, einen Wert in sich hat, unabhängig von seinem Nutzen für Menschen" (UN-Erdcharta, Art. 1)

„Die Natur hat ein Recht auf Leben und darauf, respektiert zu werden" (Verfassung von Ecuador, § 71)

verfassungsmäßigen Ordnung durch die Gesetzgebung und nach Maßgabe von Gesetz und Recht durch die vollziehende Gewalt und die Rechtsprechung." Bislang hat sich Artikel 20a leider nicht als effizient erwiesen, um Artensterben, Klimawandel oder weltweite Vermüllung von Land und Wasser aufzuhalten. Tiere gelten zwar nicht länger als Sache, haben aber dennoch keine Rechte, die juristisch durchsetzbar sind; kein Tier kann dagegen klagen, wenn es an Leib und Leben Verletzung erfährt. Und auch ein Wald, der abgeholzt, oder ein Moor, das zerstört wird, kann keine Rechte geltend machen. Doch der Artikel schöpft nicht die Möglichkeiten aus, die das Gesetz bietet und aktuell anderen Rechtssubjekten wie wirtschaftlichen Unternehmen oder Kapital durchaus angedeihen lässt.

Wird die Natur zum Rechtssubjekt, können ihre Interessen tatsächlich aktiv wahrgenommen und durchgesetzt werden – und das wäre geradezu revolutionär. Entitäten wie Seen, Moore oder Berge würden nicht länger an ihrer Nützlichkeit für den Menschen bemessen, sondern hätten ein Existenzrecht, das unabhängig von der Möglichkeit, sie möglichst profitabel auszubeuten, bestünde. Jedes Mitglied eines Staates, dessen Verfassung dieses Recht garantiert, könnte Rechtsverletzungen im Namen der Natur einklagen.

Unter „Harmony with Nature" fasst die UN seit 2009 zusammen, was sich in Hinsicht der Rechte der Natur in rund 30 Ländern tut. Viele Initiativen finden im außereuropäischen Ausland statt – was vielleicht auch damit zu tun hat, dass in den traditionellen Weltanschauungen vieler anderer Kulturen die Natur nicht als „dem Menschen untertan" wahrgenommen wird wie bei uns, sondern als Besitz der Götter oder als eigene Wesenheit.

Selbstschutz und Eigeninteresse

Wir tun der Natur nicht etwa einen Gefallen, wenn wir ihre Rechte als solche erkennen. Es geht im Grunde auch nicht um Ethik oder Fragen der Weltanschauung. Die Natur braucht uns nicht, und es dürfte ihr auch ziemlich gleich sein, ob wir Menschen auf ihr und von ihr leben können oder solche Umstände verursachen, dass uns dies irgendwann nicht mehr möglich ist. Sie trägt das Leben, das immer einen Weg findet, sich zu entfalten: Wenn es immer heißer und trockener wird, entwickelt sie Pflanzen und Tiere, die damit zurechtkommen. Wenn wir die Natur ernst nehmen, schützen wir damit vielmehr unsere einzige, allumfassende Lebensgrundlage.

„Der Natur Rechte zuzugestehen, ist Teil einer Überlebensstrategie für den Menschen, der gegenwärtig seine eigene Existenz durch Raubbau an der Biosphäre und an deren Artenreichtum gefährdet", schreibt das „Netzwerk Rechte der Natur" auf seiner Webseite. Dr. Georg Winter vom „Haus der Zukunft" in Hamburg, einem international anerkannten Kompetenzzentrum für nachhaltiges Wirtschaften, bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „Ohne Land, uns zu ernähren, werden alle anderen Rechte hinfällig." 2008 initiierte er die Organisation „Netzwerk Rechte der Natur", die auf seiner Vision von „Biokratie" beruht: „eine erweiterte Demokratie, in der nicht allein die Menschen, sondern sämtliche Lebewesen als Staatsvolk anerkannt, mit Grundrechten ausgestattet und parlamentarisch vertreten sind."

Die „Initiative Grundgesetzreform" des Netzwerks legte 2021 einen Vorschlag für eine



Elisabeth Hagopian,
Malerin und Autorin,
Mitglied im Netzwerk
Rechte der Natur

Dr. Peter Mohr,
Netzwerk Rechte der
Natur und Vorstand
NABU Hamburg

Jedes Lebewesen hat seine naturgegebene Würde und das Recht, seiner Natur nach zu leben.

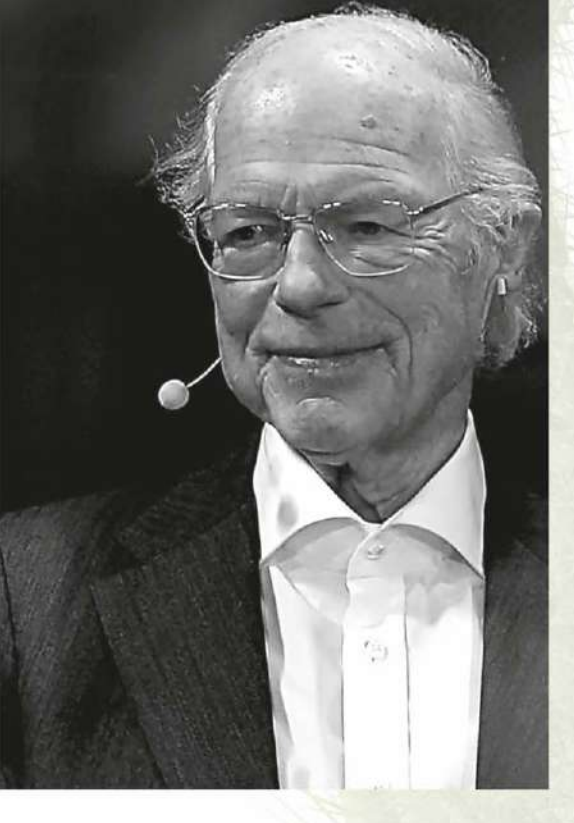
Grundgesetzreform vor, welche die Natur als nichtmenschliches Rechtssubjekt anerkennt. So soll beispielsweise der Artikel 1, der mit der unantastbaren Würde des Menschen beginnt, um einen neuen zweiten Absatz erweitert werden, nämlich: „Die Würde der Natur gebietet, die natürlichen Lebensgrundlagen zu schützen, zu pflegen und zu wahren und den Eigenwert der natürlichen Mitwelt im Ganzen der Natur zu achten." (Komplett zu finden unter: www.rechte-der-natur.de/de/initiative-grundgesetzreform.html)

Die Bewegung, die sich als „lokal, regional, national und international aktiv" versteht, sieht in einer solchen Reform eine „zwingend notwendige Voraussetzung zur Lösung der ökologischen Krise". Mit wissenschaftlichen Tagungen, Ehrungen und Auszeichnungen will sie ein Bewusstsein schaffen für das, was durch eine gesetzliche Würdigung jeglichen Lebens möglich wäre. Auf internationaler Ebene fordert sie die Vereinten Nationen auf, die Erklärung der Menschenrechte durch eine Erklärung der Rechte der Natur zu ergänzen. Auf Landesebene setzt sich aktuell in Bayern ein Volksbegehren für das Ziel ein, die Rechte der Natur in den Verfassungen der Bundesländer zu verankern; in diesem Fall geht es um den Artikel 101 der Bayerischen Verfassung. Ziel ist es, damit den Grundstein für eine neue Beziehung zur Natur zu legen und so einen „kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Wandel" anzuregen. Statt 25.000 Unterschriften zu sammeln, die für ein Volksbegehren notwendig sind, haben sie sich 250.000 Unterschriften zum Ziel gesetzt. Davon verspricht sich die Initiative unter dem Schirmherrn Alberto Acosta Espinosa eine hohe Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit, die den Diskurs anregt.

„Ein bisschen Demut tut uns gut!"

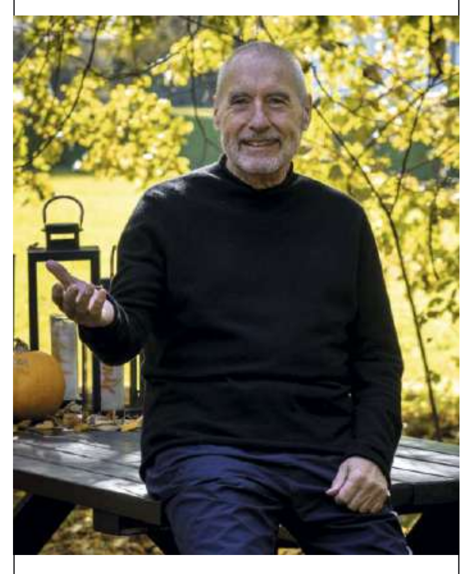
Elisabeth Hagopian, aktives Mitglied im „Netzwerk Rechte der Natur", sieht in der Bewegung einen Impuls, der die Menschen aufwecken könnte. „Je mehr Menschen sich in den verschiedensten Organisationen engagieren, desto besser!", so die Kinderbuchautorin und Malerin. So ließe sich ihrer Ansicht nach eine größere Bewusstseinsveränderung mit mehr und breiter aufgestellten Diskussionen zu diesem Thema erreichen: „Wenn wir unser Anliegen durch die rechtliche Verankerung auf eine solidere Basis stellen, wird es auch mehr ernst genommen." Seit sie mit ihrem Mann aus gesundheitlichen Gründen „aus dem Ruhrpott aufs Land geflohen" ist, hat sich ihr Verhältnis zur Natur intensiviert. Im hohen Norden Deutschlands verabschiedeten sich Atembeschwerden, Allergien oder Heuschnupfen tatsächlich von einem Tag auf den anderen. Staatliche Maßnahmen, auch wenn sie unpopulär sein mögen, sieht sie als letzte Hoffnung der Menschen, auf der Erde zu überleben. Doch wenn sie von ihren Projekten zum Schutz der Natur erzählt, bewegen sich die sehr gemischten Reaktionen ihres Umfelds von Wohlwollen über Mitleid und völliges Unverständnis bis hin zur Feststellung: „Für mich wäre das nichts, ich brauche meine Flüge und großen Autos."

„Ich fürchte, dass die Menschen die ökologische Krise erst am eigenen Leib spüren müssen, bevor sich etwas verändert", sagt Elisabeth Hagopian. Deshalb will sie schon bei den Kleinen ansetzen, ein neues Bewusstsein zu schaffen: Ihre Wichtelgeschichte „Arlewatt und Olderup", ein „Kinderbuch mit ökologischem Touch", das in vier Sprachen veröffentlicht wurde



exklusiv

www
SignShop
tirol



Jwala und Karl Gamper

(hochdeutsch, plattdeutsch, dänisch und friesisch) stieß auf enorme Resonanz – ein kleiner Beitrag zum großen Ziel.

Vielleicht kann die Anerkennung der Rechte der Natur tatsächlich zu dem längst fälligen Paradigmenwechsel führen – und zur Erkenntnis, dass wir Menschen als Teil der Natur dringend darauf angewiesen sind, unsere Beziehung zu ihr so zu gestalten, dass sie für beide Seiten lebensförderlich ist. Wenn wir Pflanzen und Tiere als Mitgeschöpfe wahrnehmen und die Natur nicht ausbeuten, sondern auf ökologisch nachhaltige Weise nutzen, haben wir vielleicht noch eine Chance. Und wenn dies nicht auf freiwilliger Basis geschieht, dann eben durch gesetzliche Regelung. Wie es das „Netzwerk Rechte der Natur formuliert: „Wir können die Existenz des Menschen, seine Würde und seine Grundrechte auf Dauer besonders wirksam schützen, indem wir Rechte der Natur etablieren und durchsetzen."

Inspiration & Information:

www.rechte-der-natur.de

Das Netzwerk trifft sich monatlich jeden vierten Mittwoch des Monats um 18:00 h online.
Info/Kontakt: christine.ax@rechte-der-natur.de

Volksbegehren Bayern:
gibdernaturrecht.muc-mib.de

Lokale Initiativen:

Bayern – Leo Bader:
leo.bader@deutscheumweltstiftung.de

Niedersachsen – Karina Czupor:
karina-czupor@t-online.de

Hamburg – Dr. Peter Mohr:
pcmohr@t-online.de

Schleswig-Holstein – Elisabeth Hagopian:
hagopian@gmx.de



Mit seinem Aufruf zur Einheit der Menschheit und Geschwisterlichkeit inspirierte der spirituelle Meister Kirpal Singh in den 1970er Jahren unzählige Menschen weltweit.

Von Kirpal Singh

DIE GANZE WELT IST EINE FAMILIE







Im Jahr 1974 lud der spirituelle Meister Sant Kirpal Singh zu einer großen überkonfessionellen Konferenz nach Neu-Delhi ein. Das Thema: Die Einheit der Menschheit. Und sie kamen, die Monsignores und Muftis, die Metropoliten und Rabbiner, die Botschafter und Politiker, aber auch viele ganz einfache Menschen guten Willens. Mitten in den Krisen und Spannungen des Kalten Kriegs begriff man die Notwendigkeit einer spirituellen und kulturellen Erneuerung der ganzen Menschheit, über die Grenzen von Nationen und Religionen hinweg. Die Unity of Man-Konferenz inspirierte in der Folge zahllose Menschen zum Dienst am Mitmenschen. Heute, rund 50 Jahre und eine Generation später, droht die Welt schon wieder auseinander zu brechen: Konflikte werden gewaltsam ausgetragen statt friedlich gelöst, Armut und Not treiben Menschen in die Flucht, Bullshitting und Verschwörungstheorien spalten Familien und ganze Gesellschaften, Misstrauen und Entfremdung nehmen zu. Menschlichkeit und menschliche Werte wie Aufrichtigkeit, Respekt und Güte sind gefragt. Kirpal Singhs Aufruf zur Geschwisterlichkeit in der einen Menschheitsfamilie ist heute noch so aktuell wie damals.





1.

Der Mensch, die höchste Stufe in der ganzen Schöpfung, ist im Wesentlichen überall derselbe. Alle Menschen werden auf die gleiche Weise geboren, alle empfangen gleichermaßen die Gaben der Natur, alle haben denselben inneren und äußeren Körperbau und werden im physischen Körper durch dieselbe Kraft überwacht, die – je nach Herkunft – unterschiedlich als „Gott", „Wort", „Allah", „Naam" usw. bezeichnet wird. Als Seelen sind alle Menschen gleich, sie verehren denselben Gott und sind bewusste Wesen. Vom selben Geist wie Gott, sind sie Glieder Seiner Familie und miteinander als Brüder und Schwestern in Ihm verbunden.

2.

Alle erwachten und erleuchteten Meister und spirituellen Lehrer, die zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten in diese Welt gekommen sind, haben diese unveränderliche Wahrheit in ihrer eigenen Sprache und auf ihre eigene Weise hervorgehoben. Danach bilden alle Menschen, trotz ihrer verschiedenen sozialen Ordnungen und ihrer Religionszugehörigkeit, nur eine Klasse.

3.

Guru Nanak, der große Lehrer und Botschafter des Friedens, sagte: Die höchste Stufe ist, sich zur universalen Bruderschaft zu erheben – ja, alle Schöpfung als Seinesgleichen zu betrachten. Das altehrwürdige indische Mantra: *Vasudeva kutumb bukam* stellt denselben Grundsatz auf: Die ganze Welt ist eine Familie. Dennoch weiß ein jeder, dass die Welt heute trotz langatmiger und lauter Predigten, in denen sich religiöse und soziale Führer zur Einheit des Menschen bekennen, von vielfältigen Belastungen und Spannungen zerrissen ist. Und in der Tat ein beklemmendes Trauerspiel bietet. Nur allzu oft sehen wir Einzelne im Streit miteinander und Brüder ihre eigenen Angehörigen bis aufs Messer bekämpfen. Auf ähnliche Weise sind ganze Völker ständig in Konflikte und Feindseligkeiten verwickelt, wodurch sie den Frieden und die Ruhe stören.

Die eigentliche Ursache für die heutige Situation scheint zu sein, dass die Botschaft von der Einheit des Menschen, wie gut das Prinzip in der Theorie auch angenommen wurde, auf die Menschheit im Ganzen keinen Eindruck gemacht hat und nicht in die Tat umgesetzt wurde. Aus berechnenden Motiven werden gleichsam nur Parolen verbreitet.

Leben wie ein Baum, einzeln und frei, doch brüderlich wie ein Wald, das ist unsere Sehnsucht. (Nazim Hikmet)

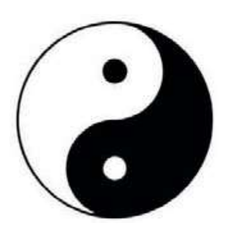


4.

Es wird allgemein akzeptiert, dass der höchste Zweck des Lebens in einem menschlichen Körper darin besteht, die Einheit der Seele mit der Überseele oder Gott zu erlangen. Aus diesem Grund bezeichnet man den physischen Körper als den wahren Tempel Gottes, in dem Er Selbst wohnt. Alle Religionen legen die Mittel und Wege dar, wie man die Überseele oder Gott erreichen kann; und all die so empfohlenen Mittel und Wege – wie unterschiedlich sie auch erscheinen mögen – führen zu demselben Ziel, so dass es für diesen Zweck nicht erforderlich ist, von einer Religion in eine andere zu wechseln. Man muss nur ernsthaft und beharrlich den Richtlinien folgen, welche uns die Fackelträger zum Erreichen des Zieles aufgezeigt haben.

5.

Es ist jedoch notwendig, größere Anstrengungen zur Verwirklichung der Einheit der Menschen zu machen. Wir müssen erkennen, dass jedes menschliche Wesen ebenso gut ein Mitglied der Menschheitsfamilie ist wie wir selbst und offenkundig mit den gleichen Rechten und Privilegien ausgestattet ist, wie sie uns zur Verfügung stehen. Wir müssen daher sicherstellen, dass das Kind unseres Nächsten nicht Hunger leidet, während unsere eigenen Kinder lustig und vergnügt sind; wenn wir dies wirklich praktizieren, wird ein Großteil der heutigen Konflikte gelöst. Wir alle werden gegenseitige Anerkennung, Respekt und Verständnis füreinander entwickeln und auf diese Weise die groben Ungerechtigkeiten des Lebens beseitigen. Während sich so gegenseitige Anerkennung und Verständnis füreinander entwickeln, werden sie zu einer lebendigen Kraft, die ein Reservoir des Mitgefühls für andere schafft, das wiederum eine zivilisierte Kultur und letztlich Demut – das grundlegende Erfordernis der Stunde – hervorbringen wird.



6.

Die im Februar 1974 in Neu-Delhi veranstaltete Weltkonferenz über die Einheit des Menschen war ein Aufruf an die Welt. Diese Konferenz war vielleicht die erste ihrer Art seit der Zeit von Ashoka dem Großen. Sie wurde auf der Ebene des Menschen abgehalten – mit dem edlen Ziel, universale Geschwisterlichkeit zu fördern, die zu universaler Harmonie führt.

Diese Botschaft von der Einheit des Menschen muss ungeachtet religiöser und sozialer Etiketten im Herz jedes Menschen ankommen; sie muss jeden Einzelnen erreichen und ihn befähigen, sie in seinem Leben, in seinem Handeln umzusetzen und an andere weiterzugeben. Auf diese Weise könnte die ganze menschliche Gesellschaft erneuert werden.

In Wahrheit besteht diese Einheit bereits: als Menschen auf dieselbe Weise geboren, mit denselben Vorrechten von Gott, und als Seele – ein Tropfen aus dem Meer der Allbewusstheit, die Gott genannt wird, den wir mit verschiedenen Namen verehren. Doch wir haben diese grundlegende Einheit vergessen. Die Lektion muss nur wiederbelebt werden.

7.

Diese sogenannte Kampagne für die Einheit des Menschen zielt nicht darauf ab, die bestehenden sozialen und religiösen Ordnungen in irgendeiner Weise zu beeinträchtigen. Jede/r möge damit fortfahren, wie bisher auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Rahmen für das Wohlergehen und die Höherentwicklung der Menschen zu arbeiten. Darüber hinaus soll diese Kampagne jedoch den Aufruf zur Einheit einer möglichst großen Zahl von Menschen nahebringen, so dass diese Botschaft die trennenden Barrieren des Missverstehens und des gegenseitigen Misstrauens überwindet und jedes menschliche Herz erreicht. Ferner soll die Kampagne nicht durch intellektuelle Überzeugungsarbeit ausgetragen werden, sondern durch den eigenen beherzten Einsatz mit dem tiefen Wunsch, die Einheit der Menschheit im eigenen Handeln umzusetzen, sodass sie zu einer wirklich lebendigen Kraft wird. Einheit unter den Menschen verbreitet sich notwendigerweise eher durch die eigene Selbstumwandlung und das eigene Beispiel als durch öffentliche Erklärungen und Aufrufe.

Die Menschen haben gelernt, wie Vögel zu fliegen und wie Fische zu schwimmen, aber sie haben nie die einfache Kunst der Brüderlichkeit gelernt. (Martin Luther King)



8.

Es ist wichtig, nochmals klarzustellen, dass diese Kampagne für die Einheit der Menschen nicht auf der Ebene der organisierten Religionen, sondern *darüber* und unabhängig davon ablaufen muss, ohne irgendwelche religiöse oder soziale Ordnungen in irgendeiner Weise zu beeinträchtigen. Sie bedarf bei ihrer Umsetzung des Segens und der Unterstützung all jener, die an die Botschaft der Einheit des Menschen glauben und es dadurch stärken können, dass sie diese Botschaft in jedes Menschenherz tragen, mit dem sie in Kontakt kommen, und alle von der Notwendigkeit überzeugen, es im täglichen Leben anzunehmen.

Es wird deshalb dringend ersucht, dass all jene, die diese Botschaft weitergeben möchten, unermüdlich dafür arbeiten, sodass sie die entferntesten Winkel der Welt erreichen möge. Die Begeisterung all jener, die die Botschaft von der Einheit der Menschheit bewundern, ist die wahre Kraft, die hinter der Kampagne am Werk ist.

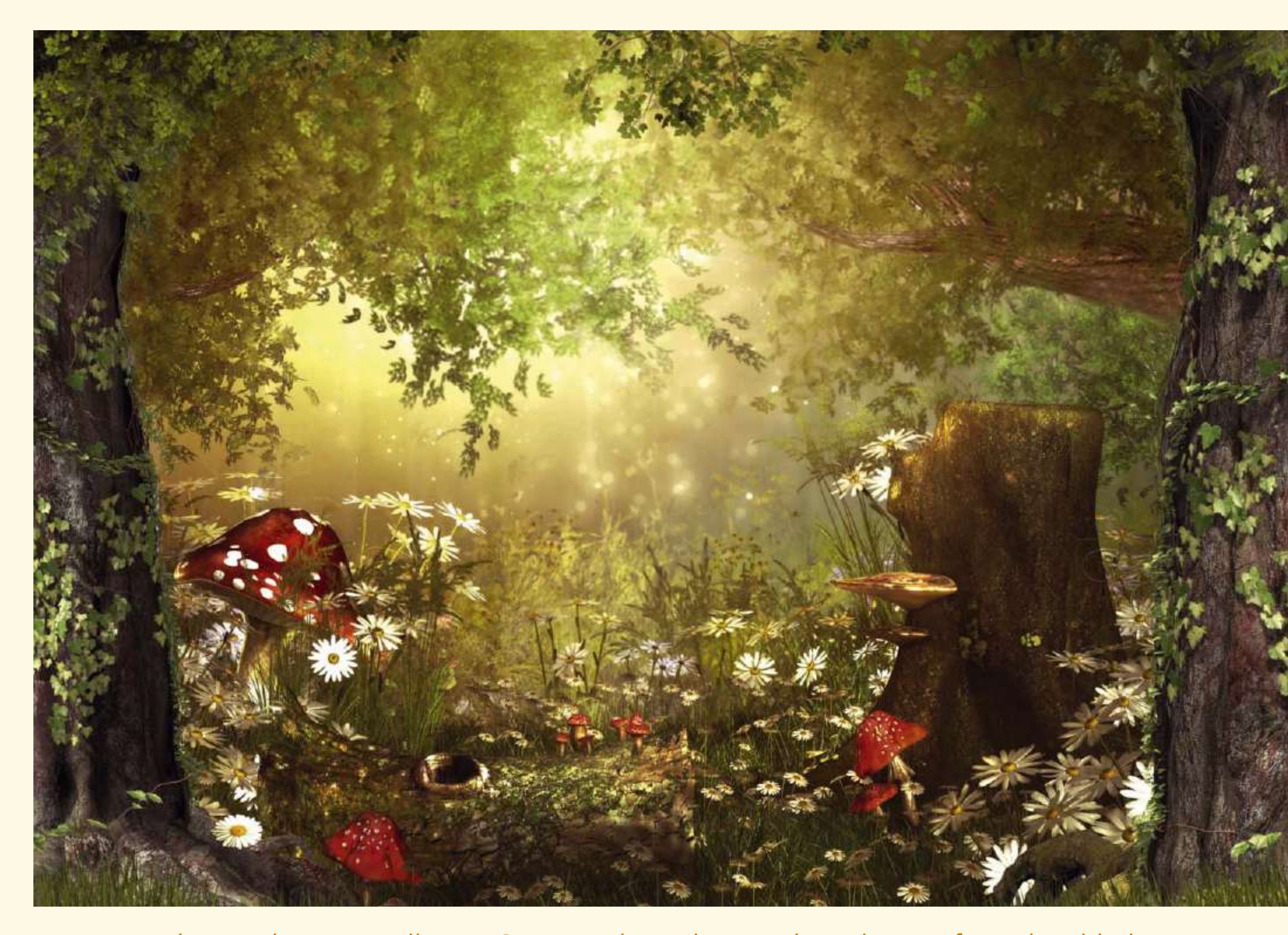
Mit seinem Aufruf zur brüderlichen Verbundenheit bewegte der spirituelle Meister Kirpal Singh zahllose Menschen zur spirituellen Arbeit an sich selbst und im Dienst der Menschheitsfamilie. Die Kampagne hatte von vornherein transkonfessionellen Charakter. Kirpal Singh warnte stets vor dem Missionieren und Organisieren der spirituellen Arbeit. So sollte dieser Aufruf zur Einheit nicht im Namen seiner Gemeinschaft des Ruhani Satsang noch im Namen irgendeiner anderen Organisation verbreitet werden. Er sollte nicht mit Etiketten versehen werden, denn diese führen auf lange Sicht zu Gruppenidentitäten, Abgrenzung und Differenzen. Die Verwirklichung der Einheit sowie die Verbreitung dieser Idee ist eine persönliche Entscheidung, für die es keinen institutionellen Rahmen braucht.

Zeitgleich mit diesem Aufruf regte Kirpal Singh an, auch im Westen eine Weltkonferenz zur Einheit des Menschen abzuhalten, ähnlich wie sie in Delhi im Osten stattgefunden hatte. Zwanzig Jahre später, im Jahr 1993, fand das Weltparlament der Religionen in Chicago statt.

Sant Kirpal Singh (1894–1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen" erwarb er sich in Ost und West große Achtung und Sympathie.



DIE VERBORGENEN HELFER IN DER NATUR



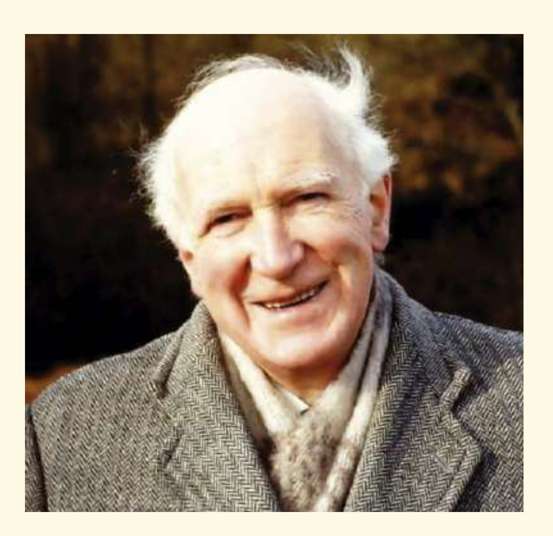
Der legendäre „Findhorn-Garten“ hat über viele Jahre auf eindrückliche Weise bewiesen, welche außergewöhnlichen Erfolge auch auf unwirtlichstem Gelände im Gemüseanbau erzielt werden können, wenn man um die Mithilfe der Naturwesen bittet. Der schottische Sensitive Robert Ogilvie Crombie (1899–1975) war einer der beiden Mittler zwischen den Menschen und den Naturgeistern in Findhorn. Zusammen mit Dorothy Maclean führte er über viele Jahre eine intensive Kommunikation mit dem Reich der Elfen und Devas. Es folgen hier Auszüge aus seinem Buch „Der Mann, der mit den Elfen sprach“:

Kooperation statt Missachtung

Wir wissen, dass die Situation des Menschen auf der Erde recht prekär ist, weil der Mensch meint, über allem anderen zu stehen. Er hat den Glauben – den man freilich in der Bibel finden kann –, dass er über alle anderen Arten herrsche. Die Macht über etwas anvertraut zu bekommen, bedeutet nicht, dass man es beherrschen und es zwingen kann, das zu tun, von dem man selbst meint, dass es dies tun sollte. Es bedeutet vielmehr, dass man ein Verständnis für das entwickeln muss, was man beherrscht. Man muss es ganz verstehen; man muss Sympathie dafür haben, man muss es lieben, damit man es vor allem nicht ausbeutet. Leider hat der Mensch einen Status erreicht, in dem er gar nicht versucht, mit der Natur zu kooperieren. Er steht auf dem Standpunkt: „Ich habe Herrschaft über die Natur. Ich unterwerfe mir die Natur. Ich werde die Natur zwingen, das zu tun, was ich will.“

Natürlich führt gerade diese Haltung letztlich zu einem völligen Desaster, denn irgendwann wird sich die Natur auflehnen, und dann können alle möglichen Dinge geschehen. Die Naturgeister sind in einem Ausmaß tolerant, das sehr schwer zu verste-

hen ist. Sie werden die entsetzlichsten Verbrechen hinnehmen, weil sie unendlich viel Verständnis haben; und sie erkennen, wann der Mensch etwas aus Unwissenheit und nicht mit Absicht tut. Unter diesen Umständen zeigen sie Toleranz; sie werden sich nicht auflehnen, weil sie wissen, es wäre nicht nach Gottes Willen. Andererseits kann es, wenn der Mensch zu weit geht, geschehen, dass sie entscheiden: „Genug jetzt. Wir sind müde und haben die Menschheit satt. Wir gehen jetzt.“ Nun könnten viele Leute sagen: „Was spielt es schon für eine Rolle, wenn eine Schar hypothetischer Elfen und Gnomen die Erde verlässt? Es spielt keine Rolle. Wir wissen, wie man Sachen anbaut, und das werden wir weiter tun. Alles wird gut sein.“ Also bauen sie weiter Pflanzen an. Vielleicht tun sie das auch ganz gut. Aber etwas würde ihnen fehlen, und das ist Lebenskraft. Es gäbe keine Vitalität. Also wird dem Getreide, Obst oder Gemüse, das sie ohne die Hilfe der Naturgeister anbauen, Vitalität fehlen. Somit hätten sie als Lebensmittel nicht viel Wert.



Darum ist es so wichtig, sich zu bemühen, die Kommunikation mit dem Naturreich aufzunehmen und einen Glauben an das Naturreich zu entwickeln. Die Naturgeister können nämlich nicht nur beim Pflanzenwachstum helfen, sondern sie können diese vitale Energie liefern. Neben dem Aufbau des ätherischen Gegenstücks der Bäume und Pflanzen ist es eine ihrer Aufgaben, die von den Devas ausgerichtete Energie in diejenige Art von Energie umzuwandeln, die für die jeweiligen Pflanzen richtig ist, so dass sie in die richtige Pflanze gelangt. Dies ist die lebensnotwendige Energie, die Energie des Lebens.

Hilfsbereit und tolerant

Wir dürfen nicht nur die dunkle Seite betrachten, denn die Menschheit hat auch manche wunderbare Arbeit geleistet. Wir haben in der Gestaltung von Gebäuden und Landschaftsbau sehr viel Schönes geschaffen, aber gleichzeitig haben wir schrecklich viel Schaden angerichtet. Wir werden uns heutzutage zunehmend bewusst, was die Menschheit an Verschmutzung leistet, indem sie so viel Unrat in die Gewässer, in die Atmosphäre und in die Erde selbst befördert. Wenn wir das tun wollen, können wir es tun, aber wenn wir es weiterhin tun, werden wir uns selbst vernichten. Es ist eine sehr, sehr gute Sache, dass sich die Menschheit heute allmählich klar darüber wird, aber wir müssen diese Gefahren erkennen und versuchen, ihnen entgegenzuwirken, bevor wir einen Punkt erreichen, an dem es kein Zurück mehr gibt.

Hier können die Elementarwesen eine enorme Hilfe sein. Sie werden jedem helfen, der an sie glaubt, der bereit ist, ihnen Liebe zu schicken, und der sie im Garten um Hilfe bittet – solange man nicht Dinge tut, die sie nicht mögen, zum Beispiel Kunstdünger oder Insektizide verwenden oder Blumen zu sehr verstümmeln, um größere Blüten zu erzielen. Wie ich schon sagte: Sie haben unendliche Macht. Sie haben die ganze Kontrolle über das Wachstum. Es könnte eine Zeit kommen, in der sie das produzieren werden, was der Mensch will.

Die Menschheit mag anfangen, an sie zu glauben, aber sie darf niemals das Gefühl haben, ihnen vorgesetzt zu sein oder jene seien ihre Diener. Umgekehrt sind auch sie nicht dem Menschen überlegen. Wenn eine Zusammenarbeit zustande kommt, welcher Art sie auch sei, darf sie absolut nicht einseitig sein, sondern muss zwischen beiden Seiten vollkommen ausgewogen sein. Der Mensch denkt gerne: „Ich bin Herr über die Erde, und was ich tun will, das werde ich auch tun. Wenn ich den Wald roden will, werde ich es tun, und es ist mir egal, welchen Schaden dies den Tieren oder den Elementaren zufügt, und an diese glaube ich sowieso nicht.“ Die Menschheit muss dahin kommen, Respekt vor dem Tierreich, dem Reich der Elementarwesen und dem Deva-Reich zu haben, denn sie alle sollten in Frieden und Harmonie leben und in jeder Hinsicht zusammenarbeiten können.

Einige dieser Wesen haben große Schwierigkeiten, das menschliche Verhalten zu verstehen. „Warum haben wir hier eine Kategorie von Wesen, die über Liebe reden, über Bruderschaft, aber nicht zusammen leben können? Ständig kämpfen sie und töten einander.“

Man kann ihre extreme Verwirrung angesichts dieses menschlichen Verhaltens durchaus verstehen. Doch sie sind unendlich tolerant. Sie könnten schreckliche Katastrophen verursachen. Würden sie sich von der Erde zurückziehen, könnte man wohl Wachstum erzielen und Gemüse und Obst anbauen, doch sie hätten keine Lebenskraft in sich.

Deshalb ist es wichtig, den Glauben an diese Wesenheiten wiederzubeleben, damit wir umfassend mit ihnen zusammenarbeiten können.



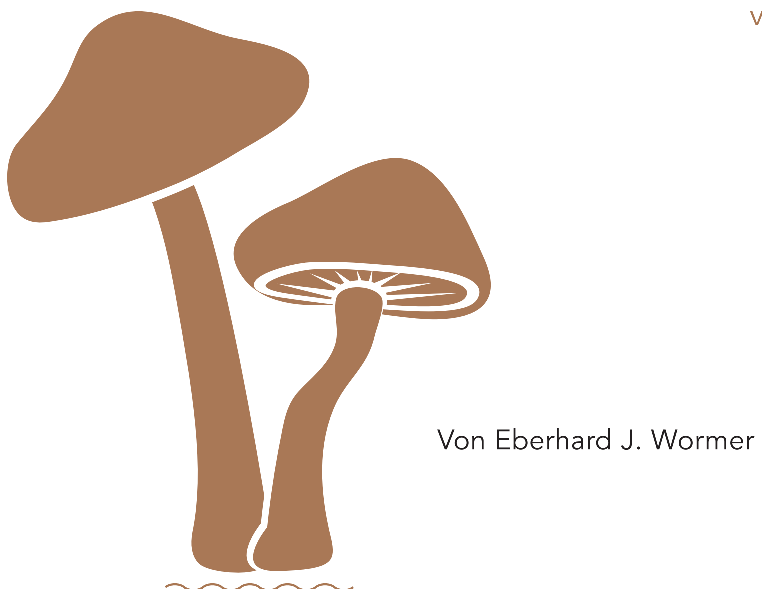
R. Ogilvie Crombie:
Der Mann, der mit den Elfen sprach
Wie Menschen und Naturgeister
zusammenarbeiten können
Aquamarin Verlag, 2. Auflage, 2022
ISBN 978-3-89427-862-5
€[D] 16.95 | €[A] 17.50

Königreich der Pilze: Wunderstoffe für Leib und Seele



Shiitake – hochgeschätzt in der Medizin und Küche des Fernen Ostens.

Steinpilz, Trüffel, Pfifferlinge, Champignons sind die sichtbaren Glanzpunkte eines weltumspannenden Imperiums der Superlative. Seit 800 Millionen Jahren. Die Welt der Pilze ist größtenteils unsichtbar, unterirdisch, verborgen und treibende Kraft der Evolution. Ihr Erfolgsrezept: Kooperation, Symbiose und Vernetzung. Pilze leben in uns und um uns herum, allgegenwärtig. Flora und Fauna sind umwoben von Pilzfäden. Als Heilmittel lange vergessen, stehen Pilze heute hoch im Kurs.



Von Eberhard J. Wormer

Pilze sind weder Pflanze noch Tier. Sie bilden ein eigenes Reich von Lebensformen mit schätzungsweise 4 Millionen Arten. Pilze sind mikroskopisch klein, ein- oder mehrzellig und bestehen aus sogenannten Hyphen, Pilzfäden. Die geflechtartigen unterirdischen „Wurzeln" von Pilzen sind das Myzel. Die sichtbare „Pilzblüte" ist der Fruchtkörper. Ihre Sporen reisen, vom Wind getragen, um die halbe Welt. Pilze gedeihen überall, im Wasser, Gestein, Boden, in Tieren. Das Erdreich unter einem Fußabdruck enthält 500 km Pilzfäden. Reiht man alle Fäden im obersten Erdreich aneinander, ergibt sich der halbe Durchmesser unserer Galaxis! So gesehen sind Pilze der größte irdische Organismus.

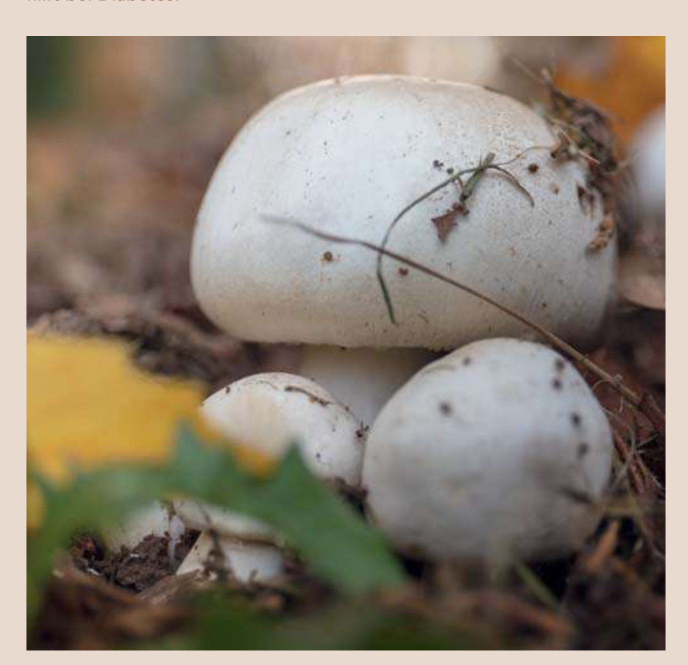
Recycling und Biosynthese

Pilze sind die Müllentsorger der Natur. Ohne Pilze ersticken wir im eigenen Abfall. Sie produzieren Enzyme, die organische Materie in winzige Nährstoffbausteine zerlegen, die wiederum als Rohstoff dienen: Biosynthese neuer Substanzen. Biomasse wird zersetzt und in Nährstoff verwandelt. Pilze regenerieren auch kontaminierte Böden. Sie sind die Chemiefabrik der Natur, Motor der Lebenskreisläufe, haben einen eigenen Stoffwechsel, produzieren eigene Stoffe und brauchen kein Sonnenlicht.

Tiere und Pflanzen sind mit Pilzen eng vernetzt. Auf der Suche nach Nährstoffen nehmen Pilzfäden Kontakt mit dem Wurzelwerk von Bäumen auf, versorgen sie mit Stickstoff und Phosphaten aus dem Boden und werden mit Zucker (Kohlenstoff) und Wasser belohnt. Das Myzelnetzwerk im Boden fungiert als Internet der Natur (WoodWideWeb), über das chemische Warnsignale verschickt werden.

Pilze gelten als ideale Quelle ökologischer Produkte. Die Forschung befasst sich mit Fleischersatz, Bindemitteln, Klebstoffen, Verpackung, Medikamenten (Bioreaktoren), mit Pilzleder, Kleidung, Dämm- und Baustoffen – alles Pilz. Die Ökobilanz von Pilzprodukten ist unschlagbar: Produktion und Wachstum ohne Abfallstoffe, Selbstrecycling.

Der Mandel-Egerling, eine Champignon-Art, unterstützt das Immunsystem und hilft bei Diabetes.



Der wilde Raupenpilz treibt keulenförmige Fruchtkörper aus, die teuer gehandelt werden.



Gesund mit Gusto: Champignons

Sonnenpilz, Lebenspilz, Mandel-Egerling. Champignons sind gesund und schmecken köstlich. Zuchtchampignons im Supermarkt gehören zur Spezies *Agaricus bisporus* – der meistkultivierte Pilz der Welt. Andere Champignonarten haben Heileigenschaften.

Für Pilzmedizin eignet sich der Mandel-Egerling *(Agaricus subrufescens/blazei)*. Eine Spezies der traditionellen Heilkunde. Manche Arten von *Agaricus* sind in Brasilien und Japan als gesunde Nahrungsergänzung sehr populär. Man sammelt die wilden Pilze und isst sie, um Krankheiten vorzubeugen.

Champignons sind von Frühjahr bis Herbst auf Wiesen oder im Wald zu finden. Sie lieben verrottende Blätter und organische Stoffe. Der Riesenchampignon *(Agaricus augustus)* bevorzugt Straßengräben, Laub- und Nadelholzwälder als Standort – ein edler Speisepilz.

Champignonarten punkten mit Gesundheitswirkungen, die in klinischen Studien untersucht wurden. Davon profitieren vor allem Diabetiker: *Agaricus* beugt Insulinresistenz vor. Darüber hinaus werden die Pilze begleitend bei Krebspatienten und Chemotherapie eingesetzt. Zur Stärkung des Immunsystems ist ein *Agaricus*-Tonikum hilfreich.

Vitalität, Ausdauer, Potenz: Raupenpilz

Der wilde Raupenpilz *(Ophiocordyceps sinensis)* befällt eine Geistermottenraupe und zehrt sie komplett auf. *Cordyceps* ist in Asien seit Urzeiten bekannt. Heute gilt der Pilz als Functional Food, als Wunderstoff für sexuelle Potenz, Vitalität und Ausdauer. Sportler nutzen Supplemente als Energie-Booster.

Wilder Cordyceps ist im tibetischen Hochland heimisch und wird von Hand gesammelt. Da die verfügbare Menge begrenzt und extrem teuer ist, greift man zu Produkten aus kultiviertem Myzel. *Cordyceps militaris* ist eine sehr gute Alternative. Die Spezies enthält dieselben Wirkstoffe, ist vergleichbar bioaktiv und hat ähnliche Heileigenschaften.

Die chinesische Medizin empfiehlt Cordyceps bei Krebs, Infektionen, Asthma, Bronchitis und Lungenentzündung. Der Pilz punktet auch als Vitaltonikum, um das „Yang" (die „aktive Energie" im Körper) anzufachen oder die Lungenfunktion zu stärken. Cordyceps wirkt antientzündlich und antioxidativ, reguliert den Blutzucker, schützt die Nieren, wirkt krebshemmend und stärkt das Immunsystem.

Gesundheit und Heilung

Pilze mögen es nicht allzu warm. Mit ca. 37 °C Körpertemperatur sind wir Menschen von Natur aus gegen Pilzinfektionen gefeit, anders als Kaltblüter und Winterschläfer. Der gesunde Mensch lebt im Idealfall im balancierten Gleichgewicht, symbiotisch mit Viren, Bakterien und Pilzen, mit Haut- und Darmflora.

Pilze sind entweder Erzfeinde von Bakterien oder deren Kooperationspartner. Das macht sie für Heilzwecke besonders interessant. Seit Urzeiten nutzt der Mensch alkoholische Gärung, vermittelt durch Hefepilze – Alkohol tötet Bakterien ab. Ohne Pilze kein Bier und kein Brot. Penicillin, das erste neuzeitliche Antibiotikum, ist ein Pilzprodukt. Zwei Drittel aller modernen Medikamente sind Pilzderivate.

Speisepilze enthalten ein komplettes Sortiment aller wichtigen Nährstoffe: Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Proteine, Kohlenhydrate und Fettsäuren. Gut durchgegart sind sie hochwertige Nahrungsmittel. Austernpilze bringen bis zu 30 Prozent Eiweiß mit. Pilze liefern reichlich Faserstoffe (Ballaststoffe), Shiitake bis zu 35, Reishi maximal 85 Prozent.

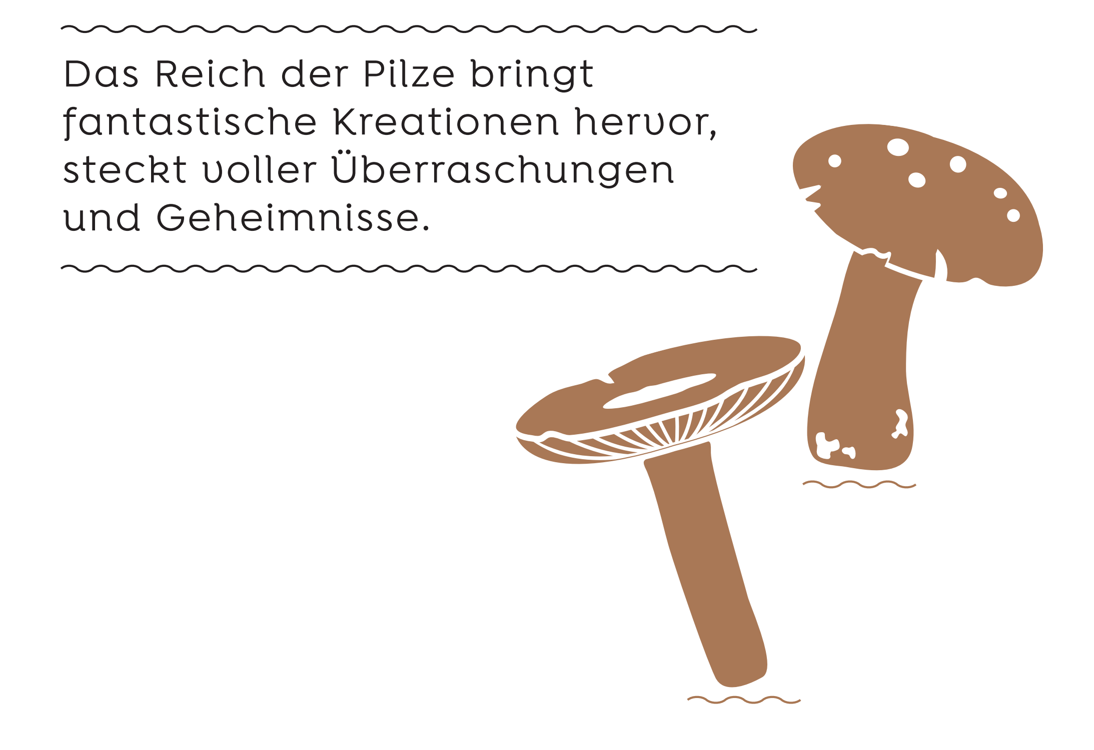
Zellwandfasern enthalten langkettige Zuckermoleküle (Polysaccharide). Besonders interessant sind die Glucane. Diese Stoffe machen Pilze zur Nummer eins der natürlichen Mittel gegen Krebs und für ein starkes Immunsystem. Hinzu kommen antioxidative und antientzündliche Terpene und Phenole. Die Liste der Indikationen ist lang: Immunstärkung, Krebstherapie, Infektionsschutz, Demenzprävention, stabile Stimmung, Vitalität, Sexualität, Gewichtsmanagement, Schlaf- und Verdauungshilfe.

Pilzmedizin: Top Five

Pilze sind vertraute Nahrung, punkten mit Konsistenz und Geschmack, sind Superfood und Heilmittel. Selbst der vorsichtige Esser hat schon Pizza mit Champignons oder Shiitake probiert. Frische oder getrocknete Pilze gibt es auf Märkten. Wer sich auskennt, sammelt Wildpilze oder kultiviert Speisepilze. Auch Pilzmedizin – Konzentrate, Tinkturen, Pulver – kann man selbst herstellen. Apotheken und Spezialhandel offerieren Produkte aus Myzel und Fruchtkörpern.

Wer nach Pilz-Supplementen sucht, wird im Internet fündig. Die meisten Produkte enthalten kultiviertes Myzel, meist verkapseltes Pulver. Das ist kein Nachteil. Pilzpulver sollte sehr fein gemahlen, biologisch und auf Schadstoffe geprüft sein. Die Herkunft, die exakte Spezies, die Art der Zubereitung, die Anteile an Polysacchariden (am besten auch der Glucan-Gehalt) und Terpenen sollten angegeben sein. Sie entscheiden sich für das Produkt mit der besten Info.

Das Reich der Pilze bringt fantastische Kreationen hervor, steckt voller Überraschungen und Geheimnisse.



Der wilde Igel-Stachelbart wächst auf Eichen – eine Delikatesse mit Krabbenaroma.



Reishi ist die Nummer Eins der Pilzmedizin – Immunstärkung und Krebsschutz.



Mentale Stärke: Igel-Stachelbart

Igel-Stachelbart *(Hericium erinaceus)* ist ein wunderschöner, korallenartiger oder struppiger Pilz. Eine faszinierende medizinische Spezies und köstlicher Gaumenschmaus. Man freut sich, ihn in freier Wildbahn anzutreffen. In Gegenden mit Frostwintern gedeiht der Pilz von August bis Anfang November auf Harthölzern (Buche, Eiche, Esche). Er ist auch via Internet, im Pilzfachhandel und sogar auf Bauernmärkten aus lokaler Produktion zu haben.

In China ist Functional Food mit Igel-Stachelbart sehr beliebt. Es gibt Pulverextrakt in Gläsern, Mixgetränken und Snacks. Pilzpulver nutzt man in der Küche, nimmt es als Tee ein, gibt es Smoothies zu oder schluckt Kapseln als Nahrungsergänzung. Igelstachelbart wird zur Stärkung der inneren Organe, für eine gute Verdauung, für Vitalität und zur Genesung empfohlen, vor allem bei Magen-Darm-Problemen.

Heilwirkungen von Fruchtkörpern/Myzel sind seit langem bekannt: antibiotisch, krebshemmend, anti-diabetisch, vitalisierend, blutdrucksenkend, antientzündlich, antioxidativ und immunstimulierend. Darüber hinaus beobachtete man, dass *Hericium* Nervengewebe schützt und die Regeneration von Nervenzellen anregt. Pilzmedizin bei Nervenentzündung bzw. Nervenverletzung.

Igel-Stachelbart stabilisiert die Stimmung, bessert depressive Beschwerden, stärkt Gedächtnis und Denkvermögen. Wer Demenz vorbeugen möchte, gönnt sich *Hericium*-Mahlzeiten oder supplementiert.

Pilz der Götter: Reishi

Der gestielte Lackporling *(Ganoderma lucidum)* beflügelt seit mindestens 2000 Jahren die Fantasie des Menschen. Die artenreiche Gattung Reishi-artiger Pilze fällt mit orange, gelb, rot oder schwarz glänzenden Hüten auf. Leuchtende Fruchtkörper, die leicht zu identifizieren sind. Reishi ist Pilzmedizin Nummer eins in puncto Nahrungsergänzung und wird in großem Maßstab kultiviert. Ein weltweit gefragtes Pilzprodukt.

Traditionell hängt man den Lackporling – wegen des glänzenden Huts in Japan *Reishi* genannt – über den Hauseingang, um böse Geister verscheuchen. Er gilt auch als Glücksbringer für frisch Vermählte. In der chinesischen Medizin ist Reishi *(lingzhi)* der „Pilz der Götter", mächtiger Beschützer und Heiler, eine Wohltat für Leib und Seele. Empfohlen, um den Geist zu besänftigen und das Herz-Qi zu stärken.

In jüngster Zeit avancierte Reishi im Westen zum gefragten Forschungsobjekt unter vielen Aspekten: Aktivierung des Immunsystems, Bekämpfung von Krebszellen, Diabetes, Leberschutz, Neuropharmakologie, Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf- und Atemwegsproblemen. Schwerpunkt: begleitende Krebstherapie. Reishi wirkt tumorhemmend, ist natürliche Krebsmedizin. Studien zeigten auch, dass Patienten mit Arteriosklerose, Leberentzündung, Burnout oder Fibromyalgie von Reishi profitieren.

Shiitake: die Nummer eins in der Küche – Antibiotika-Effekt inklusive.



Ötzi – Pilze im Gepäck

Vor mehr als 5.000 Jahren war Ötzi, der Mann aus dem Eis, in den Tiroler Alpen unterwegs. Er starb hinterrücks vom Pfeil getroffen. 1991 wurde die Gletschermumie entdeckt und eingehend untersucht. Ötzi hatte Fruchtkörper von Pilzen dabei, aufgefädelt am Lederriemen. Man fand bei ihm einen Zunderschwamm *(Fomes fomentarius)*, zum Messerschärfen und Feuermachen, und einen heilkräftigen Birkenporling *(Fomitopsis betulina)*: immunstärkend, krebshemmend, beruhigend, antibiotisch (Bakterien, Viren, Parasiten). Ein überraschendes Relikt steinzeitlicher Nahrungsergänzung!

Starke Defensive: Shiitake

Shiitake *(Lentinula edodes)* ist nach Champignons der zweithäufigste Kulturpilz. Die Nummer eins in der Küche. Aber auch seine Heilkräfte wurden umfassend untersucht: Modulation und Aktivierung des Immunsystems, Vorbeugung und Behandlung von Krebs, Leberschutz, Schutz vor HIV, Erkältungs-, Grippe-, Hepatitisviren und Cholesterinsenkung. Wer ein- bis zweimal pro Woche Shiitakepilze isst, profitiert von einer starken Abwehr. Der Pilz schmeckt in jedem Fall vorzüglich, egal welche Zubereitung.

Auf Japanisch bedeutet *shii* Kastanie und *take* Pilz. Shiitake ist seit Jahrhunderten in Japan und China hochgeschätzt, als Nahrungsmittel und Medizin, und wird seit mindestens 1000 Jahren kultiviert. Am einfachsten gelingt die Pilzkultur auf Holzstämmen oder -scheiten mit beimpften Myzeldübeln aus dem Kräuterhandel.

Heilkräftige Wirkstoffe sind unter anderem eine Beta-Glucan-Fraktion (Lentinan) und ein naturbelassener Myzelextrakt (LEM), der Beta-Glucane, B-Vitamine, Zuckerverbindungen und Vitamin D/Ergosterol enthält. Hinzu kommen reichlich Faserstoffe. Die Naturheilkunde empfiehlt Zubereitungen aus Fruchtkörpern/Myzel zur Vitalisierung bzw. Vorbeugung oder als Teil des gesunden Lebensstils.

BUCHTIPP

Christopher Hobbs:

Ganzheitliche Anwendung von Heilpilzen. Vital und gesund mit Pilzen in Hausapotheke und Küche.
Herba Press, 2022.
328 Seiten, Euro 68,00
ISBN 978-3-946245-10-0

www.herba-press.de





ER TRÄGT UNS, ER NÄHRT UNS – DOCH WAS TUN WIR FÜR IHN? WENN WIR IM HEIMISCHEN GARTEN ANFANGEN, DEM BODEN ETWAS ZURÜCKZUGEBEN, SORGEN WIR FÜR EIN WELTWEIT BESSERES KLIMA!

Foto: PChetan Kolte / Unsplash





Von Martina Pahr



DEN BODEN NÄHREN

Wer einen Garten hat, weiß, dass jede Pflanze den geeigneten Standort braucht, um zu gedeihen. Doch wenn es um die Ansprüche geht, die sie an den jeweiligen Boden stellt, wird das allgemeine Wissen schon dünner. Boden ist nicht gleich Boden – und ist doch immer und in jeder Hinsicht Fundament unseres Lebens. Dank der Nähr- und Vitalstoffe, die er bereithält, kann auf ihm wachsen, wovon wir uns ernähren. Er speichert nicht nur Wasser – und zwar pro Quadratmeter unbebauten Bodens bis zu 250 Liter –, sondern filtert es zudem. Er bietet zahllosen Bodenorganismen wie Bakterien, Einzellern, Pilzen, Algen und Würmern Heimat. Und ganz wichtig: Er speichert Kohlenstoff!

REGENERATIVE AGRIKULTUR IST DAS GEBOT DER STUNDE.

WERTVOLLER HUMUS

Immer, wenn Boden zerstört wird – etwa durch Rodung von Wäldern, wodurch die Bodenschicht der Erosion zum Opfer fällt, oder durch Trockenlegung von Mooren –, setzt dies enorme Mengen von Kohlenstoff frei, die er gebunden hat. Doch nicht nur extrem invasive Maßnahmen schaden ihm, sondern auch die Methoden der konventionellen Landwirtschaft. Die Publizistin Ute Scheub wagt die sehr schwierige Schätzung: „Ungefähr die Hälfte des Bodenkohlenstoffs ist in die Luft gegangen durch agroindustrielle Maßnahmen wie zu tiefes Pflügen, zu schwere Maschinen, Monokultur, Chemiedünger und Pestizide." Dies gefährdet nicht nur die Fruchtbarkeit der Böden und damit unsere Ernährungsgrundlage; darüber hinaus gelangen dadurch mehr und mehr Treibhausgase in die Atmosphäre. „Mitte des 19. Jahrhunderts lag der Humusgehalt unserer Böden noch bei 5 bis 15 Prozent", so die Autorin. „Heute sind es 1 bis 2 Prozent, ganz nah dran an der Definition von Wüstenboden durch die zuständigen UN-Unterorganisationen."



In ihrem Buch „Die Humusrevolution" beschreibt Ute Scheub, wie die Pflanzen dadurch, dass sie das Kohlendioxid aus der Atmosphäre holen und in Form von Humus im Boden speichern, einen wesentlichen Betrag zum Klimaschutz leisten: „Ein globaler Humusaufbau von nur einem Prozent würde genügen, um den CO_2-Gehalt der Atmosphäre auf ein halbwegs ungefährliches Maß zu senken." Da sich ein Boden mit ein wenig Aufmerksamkeit und Wissen unglaublich schnell regenerieren kann, ist regenerative Agrikultur das Gebot der Stunde: Mit den Methoden von Permakultur oder Carbon Farming, mit Landwirtschaft ohne Pflug, dafür unter gezieltem Einsatz mikrobieller Prozesse könnte relativ schnell viel erreicht werden. Doch auch im heimischen Garten, ja sogar auf dem Balkon kann man mit den verschiedensten Methoden jede Menge Humus aufbauen.

DIE MISCHUNG MACHT'S

Zunächst empfiehlt es sich, den Boden, mit dem wir es jeweils zu tun haben, näher kennen zu lernen. Ist er schwer, sandig, sauer, stickstoffhaltig, alkalisch oder nährstoffarm? Ist er gar humos (was für den Anbau schlichtweg perfekt wäre)? Für eine genaue Bestimmung von pH-Wert und Bodentyp kann man Proben im Labor analysieren lassen, auf die „Schlämmprobe" zurückgreifen oder auf die so genannten Zeigerpflanzen achten: Wildpflanzen, die nur auf bestimmten Böden gedeihen. Markus Gastl, Gründer von Hortus-Netzwerk, erklärt in seinem Buch (s. u.), dass 10 cm Erdboden rund 1.000 Jahre braucht, um zu entstehen, und dass das Gleichgewicht jedes Bodens durch achtloses Eingreifen massiv gefährdet wird. Herbizide, Insektizide oder Fungizide sind reines Gift für ihn, und nackte Erde, von jedem „Unkraut" befreit, schadet ihm mehr als wir gemeinhin glauben.

Mit Mischkulturen und sinnvollen Bebauungsplänen im heimischen Garten kann man den Boden unterstützen. Bei der *Dreifelderwirtschaft* werden die Beete in drei Flächen aufgeteilt: Ein Beet wird anfangs mit Nährstoffen wie Kompost oder abgelagertem Mist angereichert und im ersten Jahr mit Starkzehrern bepflanzt, im Folgejahr mit Mittelzehrern und im dritten Jahr mit Schwachzehrern. Wer mag, kann auch eine Vierfelderwirtschaft betreiben und das Beet im vierten Jahr ruhen und sich so regenerieren lassen. Auch empfiehlt sich, auf die Fruchtfolgen der verschiedenen Pflanzenfamilien (Kreuz-, Dolden-, Korbblütler, Nachtschattengewächse etc.) zu achten, um Schädlinge, Pilze und Krankheiten abzuwehren. Vier Jahre Pause zwischen Angehörigen derselben Pflanzenfamilie sind ideal. Mit Kulturfolgen wird im Voraus abgewägt, was wie lange auf dem Beet ist und was zuvor, zeitgleich oder danach gepflanzt werden kann. Vor Tomaten als Hauptkultur kann beispielsweise als Vorkultur schnellwachsendes Gemüse wie Radieschen oder Salat gesetzt werden, die auch beim Ausbringen der Tomatenpflanzen bleiben können; nach der Ernte dann eine Gründüngung zur Bodenverbesserung oder kältetoleranteres Gemüse wie Feldsalat oder Spinat.

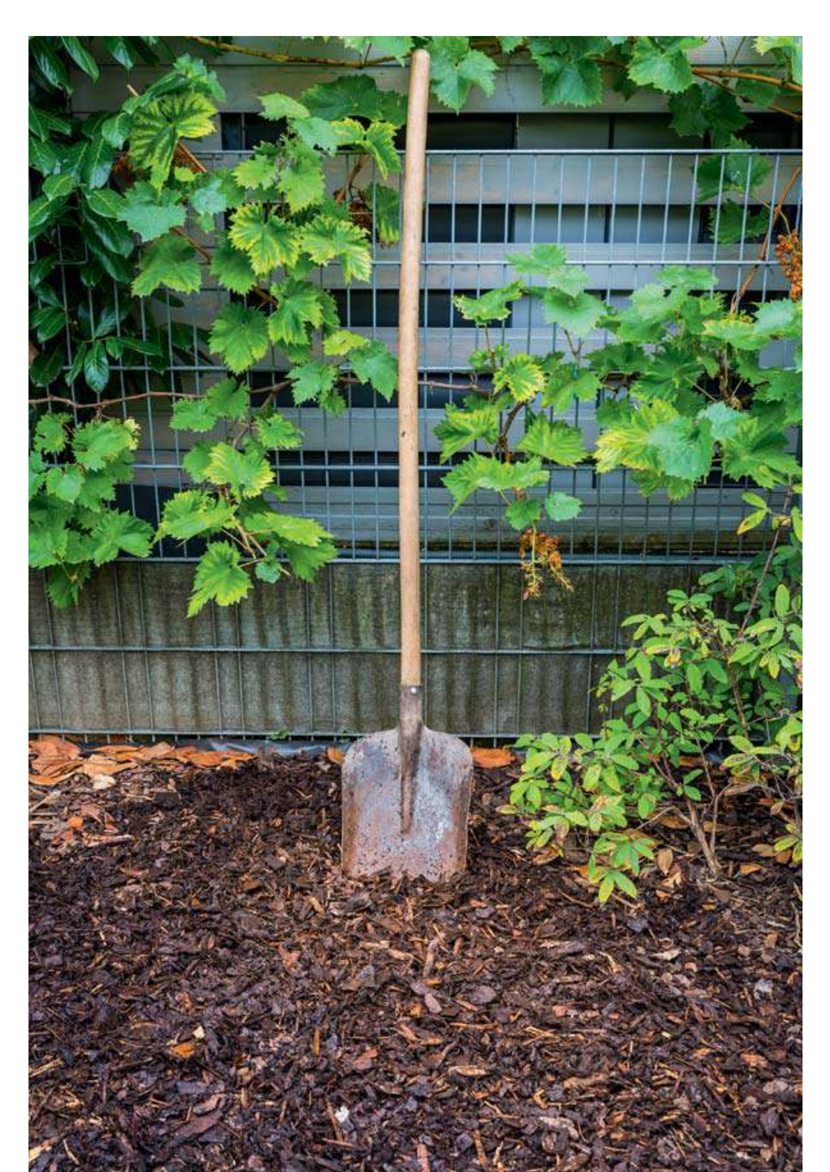
Monokulturen mag der Boden gar nicht; mit gelungenen Mischkulturen hilft man ihm und auch den Pflanzen: etwa Möhren, Zwiebeln und Lauch zusammen setzen, Salat zwischen Kohl, Radieschen und Rettich oder Knoblauch im Erdbeerbeet.

AUCH IM HEIMISCHEN GARTEN, JA SOGAR AUF DEM BALKON KANN MAN MIT VERSCHIEDENEN METHODEN JEDE MENGE HUMUS AUFBAUEN.

MULCHEN

Nackter Boden ist ein Horror – und zugleich ein Fehler, den viele machen, die das fragwürdige Ideal eines Bodens anstreben, der frei von jedem Blättchen ist und zwischen Sträuchern und Stauden blank und bloß daliegt. Das Credo sollte lauten: mulchen, mulchen, mulchen und immer den Boden bedecken! Wer Unerwünschtes jätet, darf getrost die Beikräuter als Mulch liegenlassen. Vor dem Mulchen den Boden erst wässern, denn Mulch erhält die Feuchtigkeit. Folien erwärmen den Boden, organische Materialien kühlen ihn ab. Eine organische Mulch-Auflage liefert zudem Nährstoffe durch ihre Verrottung. Am bekanntesten ist Grasschnitt, den man zuerst z. B. auf Pflaster vortrocknen sollte, damit er nicht zusammenfällt oder verfault. Stroh- und Rindenmulch verbrauchen anfangs Stickstoff, was beachtet werden sollte. Der einzige Nachteil von Mulch besteht darin, dass auch Mäuse und Nacktschnecken von ihm profitieren. Manche GärtnerInnen greifen deshalb zu Mulchwürsten – oder klauben die schleimigen Gemüsemonster regelmäßig ab.

ZEHN ZENTIMETER ERDBODEN BRAUCHT RUND 1.000 JAHRE, UM ZU ENTSTEHEN.



RICHTIG DÜNGEN

Der Anbau von Gemüse entzieht jedem Boden Nährstoffe, die er wieder braucht. Wer jetzt zu Chemiedünger greift, stört das Bodengleichgewicht nicht nur, sondern lässt es über kurz oder lang völlig zusammenbrechen. „Mehr ist besser“ gilt bei mineralischem Dünger nicht, während Überdüngung durch organischen Dünger in der Regel kein Problem darstellt. Chemiedünger zerstört das Bodenleben und ist extrem energieintensiv: Bei der Produktion gehen pro Kilo Kunstdünger zwei Kilo CO_2 in die Luft, so Ute Scheub.

Natürliche Alternativen sind wirksamer, nachhaltiger, schonender und meist viel günstiger. Man kann als Pflanzendünger *Jauchen* ansetzen, aus Kräutern „Tees“ kochen, kalte Auszüge ansetzen oder Pflanzenbrühen herstellen. Wer sich damit näher beschäftigt, kann sogar gezielt auf die Bedürfnisse von Pflanzen und Boden eingehen. *Kompost* geht natürlich immer und kann durch bestimmte Verfahren wie Fermentation sogar noch wertvoller gemacht werden.

Gründüngung als Nachkultur kann ebenfalls ganz auf die Erfordernisse des Bodens abgestimmt werden. So bereichern z. B. Leguminosen (Erbsen, Ackerbohne, Klee, Lupinen) den Boden mit Stickstoff; Pflanzen mit langen Wurzeln wie Ölrettich, Lupinen und Winterraps lockern ihn auf. Die gesäten Pflanzen können an Ort und Stelle gleich in den Boden eingearbeitet oder auf den Kompost gegeben werden. Die bekannteste und auch bei Insekten sehr beliebte Gründüngung ist Phacelia, auch Bienenfreund genannt.

Wurmhumus gewinnt ebenfalls immer mehr an Beliebtheit: Würmer, die mit organischen Abfällen in speziellen Wurmkisten gehalten werden, verwandeln diese in wunderbaren Humus, mit dem selbst tote Erde „geimpft“ und so wiederbelebt werden kann.

FERMENTATION

Eine wunderbare Bereicherung für jeden Boden ist *Terra Preta.* Die „schwarze Erde" kann leicht selbst hergestellt werden: Küchen- und Gartenabfälle sammeln, möglichst klein schneiden und auf einen ganz normalen Latten- oder Stapelkompost geben; es braucht kein spezieller Behälter zu sein. Dann im Verhältnis 10:1 mit feuchtem Pflanzenkohlenpulver (das als Speichermedium dient) vermischen und mehrere Minuten lang energisch feststampfen, mit den Füßen oder einem Flachbrett. So wird zwar kein vollständiger, aber doch ein brauchbarer Luftabschluss erreicht, dank dessen die organischen Abfälle fermentieren können. Und ebenso, wie fermentiertes Sauerkraut mehr Enzyme und Vitamine aufweist als der rohe Kohl, bringt diese Zubereitung mehr Nährstoffe für den Boden. Nach zwei bis vier Monaten kann man das Endergebnis ins Gemüsebeet einbringen. „Ein enormer Wachstumsschub für die Pflanzen", schwärmt auch Ute Scheub. „Das fällt bei mir im Garten an den damit behandelten Stellen sofort auf!"

Wer mag, kann den Prozess durch die Zugabe von *Effektiven Mikroorganismen* unterstützen. Diese kommen auch in Bokashi-Eimern zum Einsatz, wo die Fermentation in kleinerer, küchen- und balkonfreundlicher Form stattfindet und sogar gekochtes Essen verwertet werden kann. Wem das Ganze doch zu aufwändig ist oder wer gar keinen Platz hat, kann zu den fertigen Terra Preta-Mischungen greifen, die im Handel angeboten werden.



Information & Inspiration

Ute Scheub, Stefan Schwarzer: Die Humusrevolution. Wie wir den Boden heilen, das Klima retten und die Ernährungswende schaffen (oekom Verlag)

Markus Gastl, Melanie Schoppe: Boden und Pflanzen natürlich stärken. Bio-Dünger und Pflanzenschutz selbstgemacht (Ulmer Verlag)

VERSTEHT SICH ALS GEBURTSHELFERIN FÜR ÖKOSOZIALE PROJEKTE: UTE SCHEUB.



(Foto © Peter Meyer)

BÜCHER ZUM THEMA…
AUSGEWÄHLT ZUR INSPIRATION!

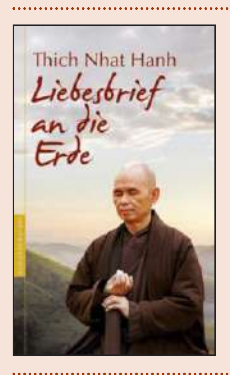
Der unentdeckte Kontinent



Meg Lowman ist die weltweit führende Expertin für den Lebensraum der Baumkronen. Sie entwickelte eigene Techniken wie die „Skywalk"-Stege, die den von ihr so getauften „achten Kontinent" erschließen – das Blätterdach, in dem die Hälfte aller Spezies unseres Planeten lebt. Lowman schildert hier ihren Weg zum Erfolg auf einem von Männern dominierten wissenschaftlichen Gebiet, erzählt von den Menschen, die in und von den Wäldern leben, und lässt ihre Leser*innen an ihrer Entdeckung einer Welt teilhaben, die auch heute noch voller Geheimnisse steckt.

Meg Lowman: Der unentdeckte Kontinent. Mein Leben und Forschen in der Welt der Baumkronen. Blessing Verlag, 2022. Gebunden, 448 Seiten. ISBN 978-3-89667-668-9. Euro 25,00

Liebesbrief an die Erde



Das Lebensglück der Menschen hängt untrennbar mit dem Wohlergehen der Erde zusammen. Der bekannte Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh zeigt, wie eng Denken und Handeln der Menschen mit dem Zustand der Erde verbunden sind. Er entwickelt einen Leitfaden der Achtsamkeit, nach dem wir sinnhaft leben und zugleich die Natur wertschätzen und schützen können. Bewegender Höhepunkt dieses Buches sind die Liebesbriefe, in denen er direkt zu „Mutter Erde" spricht, deren Kinder wir alle sind. Damit überwindet er die Vorstellung, dass Mensch und Umwelt getrennt sind, und lässt ein Gefühl der Liebe und Verbundenheit mit dem großen Ganzen aufkeimen.

Thich Nhat Hanh: Liebesbrief an die Erde. Kosmos Verlag, 2022. Gebunden, 160 Seiten. ISBN 978-3-96860-075-8. Euro 18,00

Gesundheit aus dem Garten Gottes



Am Franziskanerinnen-Kloster Reute wurde seit jeher das Wissen um die Klostermedizin bewahrt und angewandt. In dieser großen Hausapotheke legt Sr. Birgit Bek, eine ausgebildete Fachfrau für Heilpflanzen, den Reichtum ihrer Erkenntnisse und Erfahrungen vor. Sie beschreibt, was Kräuter aller Art, Beeren, Nüsse und Gewürze bewirken und was gegen welches Leiden hilft. Einfach umzusetzende Anwendungen wie Tees, Tinkturen, Öle, Salben und viele mehr werden Schritt für Schritt erklärt. Dabei kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Ein Schatz für Leib und Seele.

Birgit Bek, Paulin Link: Gesundheit aus dem Garten Gottes. Die große Hausapotheke aus dem Kloster. Patmos Verlag, erscheint 22.08.2022. Gebunden, 240 Seiten. ISBN 978-3-8436-1383-5. Euro 29,90

Vom Suchen und Finden des Wunderbaren



Was treibt uns an, was bringt uns dazu, jeden Morgen aufzustehen und neue Herausforderungen zu suchen? Ist es die Sehnsucht? Sehnsucht wonach? Herbert und der Autor versuchen seit langem, Fragen dieser Art zu beantworten. Herbert spürt eine besondere Verbundenheit mit Bäumen, die ihm nicht nur Kraft, sondern auch ihre Erfahrung und Weisheit weitergeben. Als Wanderer durch die unterhaltsamen Geschichten begleiten wir die beiden von einem Baumerlebnis zum nächsten, und so öffnet sich auch unser Blick für die kleinen, aber wertvollen Dinge unseres Lebens

Franz Huber: Vom Suchen und Finden des Wunderbaren. Herbert und die Bäume. Verlag Die Silberschnur, erscheint 29.08.2022. Broschiert, 384 Seiten. ISBN 978-3-96933-046-3. Euro 20,00

Begegnungen mit dem Geist der Bäume



Die Rückkehr zur Natur ist der Weg des Herzens, und Bäume begleiten uns dabei. Auch die Autoren erlebten Bäume als starke Freunde und Wegweiser auf ihrem Lebensweg. In diesem Buch beschreiben sie ihre Begegnung mit den 13 Pionieren, ihre archetypischen Eigenschaften und ihre Botschaften, die mit der Seele der Welt in Einklang stehen. In der Erzählung ihrer Reise zur Entdeckung der Bäume nimmt jeder von ihnen Gestalt und Stimme an, von der Mythologie bis zur Botanik, von der Symbolik zu traditionellen Anwendungen für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Hubert Bösch / Lucilla Satanassi: Begegnungen mit dem Geist der Bäume. Botschaften aus dem Wald. Humus Verlag snc, 2019. Taschenbuch, 320 S., 163 farb. Abb. ISBN 978-88-88140-10-0. Euro 19,00

Blick auf den Senftenberger-See
(Foto © creative commens Z thomas)

Stille Idylle auf dem
Canal du Midi

HAUSBOOT-FERIEN: ALLES IST IM FLUSS

Von Tina Engler



Ein paar Tage auf dem Wasser wirken Wunder und machen glücklich. Unsere Autorin Tina Engler schipperte mit dem Hausboot über den Canal du Midi in Südfrankreich

Wir halten dort, wo es uns gefällt, denn Anlegen ist überall erlaubt.

Der Canal du Midi ist einer der schönsten Wasserwege in Europa

Gemächlich gleiten wir über den Fluss. Außer dem Plätschern des Wassers durchdringen jetzt, am frühen Morgen, nur gelegentlich ein paar Vogelrufe die Idylle. Es ist Nebensaison und von daher ist einer der beliebtesten Wasserwege Südfrankreichs, der malerische Canal du Midi, noch überraschend ruhig. In der Hochsaison kann es auf dem insgesamt 240 km langen Kanal, der in Sète ins Mittelmeer mündet, ganz schön voll werden. Jetzt haben wir das Gefühl, ihn fast ganz für uns allein zu haben.

Die Sonne bricht durch die Wolken und lässt durch ihre reflektierenden Strahlen Millionen von kleinen Diamanten auf dem Wasser tanzen. Der erste Café au lait mundet köstlich. Draußen an Deck unseres schwimmenden Heimes auf Zeit bekommt Genuss eine neue Dimension. Ich habe das Gefühl, alles wäre noch intensiver als sonst. Das leicht herbe Aroma des Kaffees, vermischt sich mit dem süßlichen Blütenduft der Rhododendron am Wegesrand. Die Luft ist noch frisch. Eingekuschelt in eine gemütliche Wolldecke genieße ich die vorbeiziehende Landschaft. Diese Aussicht macht innerlich ruhig und stimmt mich friedlich.

Sich ein eigenes Hausboot zu mieten und als Freizeitkapitän neue Gewässer zu erkunden, wird immer beliebter. Verständlich, denn man ist unabhängig, kann jeden Tag spontan planen und es wirkt zudem entschleunigend, im gemütlichen Tempo die Gegend zu erkunden. Damit es nicht zu gemächlich wird, warten während der Fahrt an einigen Schleusen ein paar Herausforderungen, die bei mir im Lauf der Woche für ein paar Adrenalin-Kicks sorgen.

Der legendäre Kanal in Südfrankreich, der Canal du Midi, verbindet Toulouse mit dem Mittelmeer bei Sète und verläuft über den Bergsattel zwischen den Pyrenäen und dem französischen Zentralmassiv. Schon die alten Römer träumten von einer Wasserstraße zwischen dem Mittelmeer und dem Atlantik. Viele versuchten diese visionäre Idee in die Tat umzusetzen, doch selbst der große Leonardo da Vinci scheiterte bei seinen Plänen. Es dauerte noch einige Zeit, bis Pierre-Paul Riquet, ein Baron aus Béziers, die Lösung fand und mit guten Argumenten den damals regierenden Sonnenkönig Ludwig XIV. überzeugte. Im Herbst 1667 kam es in Toulouse zum ersten Spatenstich.

SCHWIMMENDE HEIMAT AUF ZEIT

Meine Freundin Dagmar und ich versuchen einmal im Jahr gemeinsam zu verreisen. Diesmal hatten wir Sehnsucht nach Ruhe und Muße und wollten zudem, statt City-Trip oder Yoga-Retreat, mal etwas Neues ausprobieren. Hausboote kann man mittlerweile vielerorts mieten, doch der Gedanke an Südfrankreich erweckte in uns beiden Sehnsucht und Leichtigkeit.

Genauso wie viele andere Freizeit-Skipper, sind wir mit unserem Hausboot, unserer schwimmenden neuen Heimat, in Toulouse am Hafen von Saint-Sauveur gestartet. Von April bis Oktober können hier die unterschiedlichsten Hausboote gemietet werden, vom gemütlichen „Penichette“, dem klassischen französischem Hausboot im Stile alter Frachtkähne, bis hin zu komfortablen Kabinenkreuzern oder edel designten Luxusbooten. Für die Steuerung braucht man weder einen Führerschein noch langjährige Fahrpraxis.

Der Canal du Midi in Capestang

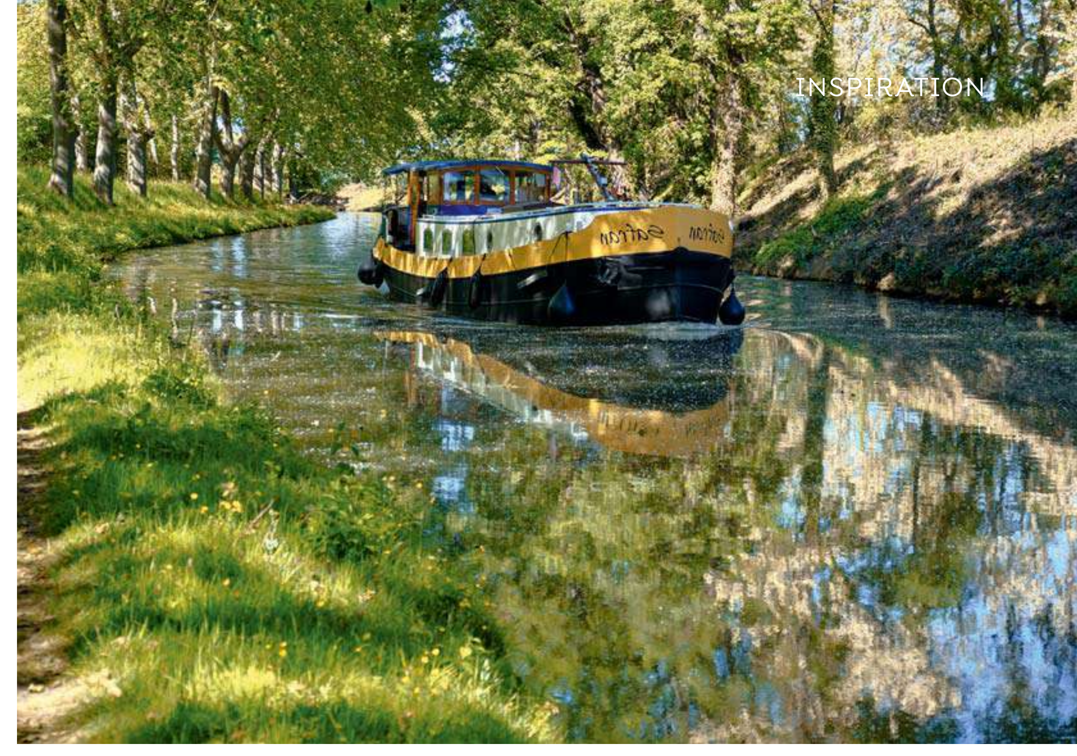


Blick auf die Cité de Carcassonne und die alte Steinbrücke über den Fluss Aude.






Ehrenmal in Toulouse für Baron Riquet, den Erbauer des Canal du Midi.


Mit dem Penichette, im Stil der alten Frachtkähne, gemütlich unterwegs.

Bei den ersten Fahrversuchen, begleitet von Skipperin Stephi, die im Hafen für die technische Einweisung zuständig ist, ist mir zugegeben noch etwas mulmig. Ich bin zwar passionierte Seglerin, aber so ein Hausboot lässt sich doch anders manövrieren. Viel ist dabei zum Glück nicht zu beachten. Die wenigen Handgriffe sind von Stephi schnell erklärt. Und die Boote fahren, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 6–11 km/h, angenehm langsam. Nach einer kurzen Probefahrt mit ein paar Manövern verlässt Stephi vertrauensvoll das Boot. Vorab erklärt sie uns noch die Karten und für sieben Tage sind wir die Kapitäninnen und haben die alleinige Macht über das Steuerrad und die Route.

Unser schwimmendes Heim für eine Woche ist die „Clipper“. Sie ist 11 Meter lang und knapp 4 Meter breit, mit Sonnendeck, zwei Doppelkabinen mit jeweils eigenem kleinem Badezimmer, genügend Stauraum und uneingeschränktem Blick aufs Wasser. Der helle geräumige Salon ist mit einer gemütlichen Sitzecke ausgestattet und hat einen Innen-Steuerstand für Schlechtwetterfronten und eine kleine, aber komplett ausgestattete Küche. Bis zu sechs Personen könnten hier an Bord sein. Wir sind nur zu zweit und freuen uns über viel Platz und kleine Rückzugsorte innen und außen.

Mein Lieblingsplatz ist der Außensteuerstand mit der gemütlichen Panoramasitzecke. Hier halten wir uns während der Fahrt eigentlich den ganzen Tag auf und lassen uns von der ständig wechselnden Szenerie verzaubern: beim Frühstück, wenn die Sonne zwischen den Platanen hervor blinzelt, oder natürlich auch beim abendlichen Apéro, wo wir nebenbei ein wenig im Kapitänshandbuch blättern und die Route für den nächsten Tag planen. In der Gestaltung unseres Törns sind wir dabei völlig flexibel. Ganz nach Gusto bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, den Kanal zu befahren.

GENUSS UND LEICHTIGKEIT

Genuss steht auf unseren gemeinsamen Reisen immer weit oben. Und hier sind wir richtig, denn die Provinz Okzitanien überrascht uns mit vielen regionalen Köstlichkeiten. Noch vor der Abfahrt haben wir uns in den Markthallen von Toulouse, dem „Marché Victor Hugo“, mit Leckereien eingedeckt: aromatischer Käse aus den Pyrenäen, edle Tropfen von der Domaine Saint-Lannes, pflückfrische Aprikosen, eine Delikatesse nach der nächsten landet im Einkaufskorb. Gut, dass es in der kleinen Küche genügend Lagerraum gibt, denn mit dem Einkauf könnten wir sicher noch zwei weitere Wochen an Bord bleiben. Man sollte eben nicht einkaufen, wenn man hungrig ist... Doch auch während unserer Fahrt warten am Wegesrand täglich Verlockungen. In den herrlichen „Boulangerien“, den Bäckereien, werden wir immer wieder aufs Neue schwach. Die besten Tipps für die Einkehr sind für uns in einem Handbuch zusammengefasst, das im Salon ausliegt, aber auf unseren Streifzügen machen wir auch einige Neuentdeckungen.



Tipps für den Hausboot-Urlaub

- Das Hausboot lieber eine Nummer größer wählen, damit jede*r an Bord genügend Freiraum hat.
- Vorab eine Probefahrt mit technischer Einweisung machen, um ein Gefühl für das Boot zu bekommen. Und Fragen stellen, damit es nicht zu Unklarheiten kommt.
- Um möglichst viel Zeit draußen auf Deck verbringen zu können, empfiehlt sich ein Außensteuerstand. Für Schlechtwettertage sollte es jedoch auch einen Innen-Steuerstand geben, denn sonst kann es ungemütlich werden.
- Nützlich ist die Mitnahme von (Klapp-)Fahrrädern, denn nicht immer sind die Anlegeplätze direkt mit einem Ort verbunden.
- Nicht alle Strecken sind auch zum Schwimmen geeignet. Im Canal du Midi zum Beispiel ist es sogar verboten.
- In der Vor- und Nachsaison sind Hausboote zu deutlich günstigeren Preisen erhältlich.

Der Canal du Midi ist einer der schönsten Wasserwege in Europa. Seine Wiege liegt in den Midi-Pyrenäen, einer traumhaft schönen Landschaft, die an die Gemälde alter Meister erinnert. Der Ausbau des Kanals, des „blauen Band des Südens" ging überraschend zügig: Bereits vier Jahre nach dem ersten Spatenstich, 1671, war der erste, insgesamt 52 Kilometer lange westliche Teil bis zum Scheitel bei Narouze fertiggestellt, 1674 führte der Kanal bereits bis nach Castelnauderay, 1681 war der Etang de Thau erreicht. 42.000 Platanen, Pappeln und Zypressen wurden entlang der Treidelpfade gepflanzt.

Wir gleiten beinahe lautlos vorbei an von Platanen geschmückten Treidelpfaden, können uns nicht sattsehen, an den gelben Rapsfeldern und den blühenden Wiesen, passieren Herrenhäuser, gotische Glockentürme und beschauliche Dörfer, die anmuten wie die Filmkulisse aus „Chocolat" und in denen scheinbar die Zeit stillsteht. Dort verweilen wir, ganz nach unserem eigenen Tempo, oder erkunden die Gegend.

Auf der gesamten Länge des Canal du Midi wurden 328 Brücken, Dämme, Aquädukte und 64 Schleusen gebaut. Letztere verursachen ab und zu ganz schön Nervenkitzel, denn die Schleusentreppen in diesem Revier sind häufig mehrere hundert Meter lang, mit bis zu neun ovalen Kammern, die mitunter mehr als 20 Höhenmeter überwinden. Die erste Herausforderung erwartet uns in Négra. Ich bin nervös und klettere die schmale Eisenleiter hinauf, belege zwei der Poller und werfe Dagmar beherzt die Leinenenden zu. Sie steht als Skipper am Bord-Außenstand. Im nächsten Moment wird uns die Kraft des Elementes bewusst vor Augen geführt, denn das Wasser schießt mit ungeheurer Kraft durch die Schleusentore und droht, unser Boot abzudrängen. Doch kurze Zeit später ist alles wieder ruhig, die Tore öffnen sich und im Lauf der Tage bekommen wir immer mehr Routine im Umgang mit den Schleusen und werden mutiger.



Links: die Mecklenburgische Seenplatte bietet zahlreiche Möglichkeiten für Hausbootferien.

Unten: Einfahrt in eine Schleuse auf dem Canal du Midi.





Die Provinz Okzitanien überrascht uns mit vielen regionalen Köstlichkeiten.



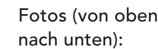
VON WELTWUNDERN UND REKORDEN

Hochbetrieb herrscht auf der höchstgelegenen Schleuse der Strecke, der „Écluse Océan“ auf der Wasserscheide zwischen Mittelmeer und Atlantik. Der 1672 angelegte Stausee „Reservoir de Saint-Ferréol“ sorgt durch ein ausgeklügeltes System von unterirdischen Wasserrinnen und Zuflüssen dafür, dass der Canal du Midi das ganze Jahr hindurch befahrbar ist. Wie der Canal du Midi, seit 1996 UNESCO-Welterbe, so galt der malerisch gelegene Stausee damals als „Weltwunder“, denn zu seiner Zeit war er mit seinen 67 Hektar das größte künstliche Gewässer der Welt und hielt immerhin 200 Jahre den Rekord als den mit 36 Metern welthöchsten Staudamm. Heute schießt unterhalb des Stausees im *Jardins du Canal du Midi* eine Fontäne 30 Meter gen Himmel und der Park ist zum Lieblingsort der Einheimischen avanciert.

„Denkt bitte immer an die Schleusenzeiten“, hatte uns Stephi beim Einweisen geraten. Morgens sind die Schleusen von 9 bis 12.30 Uhr geöffnet, nachmittags schließen sie bereits zwischen 17 und 19 Uhr. Das sollte man durchaus beherzigen, denn sonst könnte es eventuell mit der Weiterfahrt schwierig werden. Mit den Fahrrädern folgen wir den Treidelpfaden, den „Voie Verte“ und alten Platanenalleen. Dabei entdecken wir charmante Dörfer, wie Gardouch und Ayguevives, oder die Festung Carcassonne, radeln durch Rapsfelder und erreichen irgendwann die Bastide Villefranche-de-Lauragais, die im 13. Jahrhundert das Zentrum des Pastellhandels war. Aus der Färberpflanze *Pastel* (Färberwaid) wurde die begehrteste Farbe des Mittelalters gewonnen: Blau. Danach suchen wir uns den nächsten Ort zum Bleiben.

Wir halten dort, wo es uns gefällt, denn Anlegen ist überall erlaubt. Abends lassen wir an Deck die schönsten Momente des Tages Revue passieren, genießen den Wein und schauen aufs Wasser. Und sind gespannt, was die nächste Etappe an unvergesslichen Eindrücken bringen wird, denn jeder Tag überrascht und bringt Neues.





Fotos (von oben nach unten):

Wildnis erleben auf den vielen Seen in Masuren (oben).

Die ungeheure Kraft des Wassers wird gerade in den vielen Schleusen des Canal du Midi, hier bei Toulouse, spürbar.

Irland per Wasser erkunden: Das alte Clonmacnoise Kloster (ganz unten) liegt an den Ufern des Shannon Flusses.







Inspiration & Information

Der Veranstalter Le Boat besitzt die größte und modernste Flotte und vermietet Hausboote verschiedener Ausstattungen und Größen in acht europäischen Ländern und Kanada.
www.leboat.de
www.hausboot-nicols.de



Weitere schöne Routen für Hausboot-Trips

Für Naturfans:
Die Seenplatte in Mecklenburg-Vorpommern
Idyllische Wald-, Wiesen- und Moorlandschaften sind durch mehr als 1.000 Gewässer, Flüsse, Kanäle und Seen miteinander verbunden. Auch die Müritz, Deutschlands größter Binnensee, kann beschifft werden. Das Gebiet ist ein Paradies für Naturliebhaber und Badefreunde. Seeadler, schillernde Eisvögel u. v. m. lassen sich hier in ihrer natürlichen Umgebung beobachten.

Das wilde Leben:
Masuren/Polen
Die eiszeitliche Moränenlandschaft, bestehend aus rund 3.000 Wasserflächen, ist sicher eine der letzten Wildnisse in Europa. 25 der schönsten Seen sind durch malerische Kanäle und idyllische Flussläufe miteinander verbunden. Wer hier schippert, den erwartet eine artenreiche Natur, charmantes dörfliches Flair und ganz viel Platz zum Sein. Entschleunigen fällt leicht.

Für Kulturliebhaber:
Flandern/Belgien
Der Törn ist bestens für Anfänger geeignet, denn alle Schleusen und Brücken werden von Schleusen- und Brückenwärtern bedient. Besonders schön ist die Fahrt von Gent über Deinze und Brügge bis nach Nieuwepoort, vorbei an alten Burgen und wundervollen Gärten. Man sollte auf jeden Fall genügend Zeit für Muße und Stadtrundgänge einplanen. Es gibt viel zu entdecken.

Für Genießer:
Venetien/Friaul in Italien
Den Markusplatz und die Rialto-Brücke kennt wohl jede*r, aber kaum einer weiß, dass es in der Venezianischen Lagune über 120 Inseln gibt. Sandbänke und Barriere Strände schützen das flache Wasser der Lagune vor dem offenen Meer und schaffen dadurch das größte Feuchtgebiet im gesamten Mittelmeerraum und somit einen der größten Lebensräume Europas für Vögel und Meerestiere. Venedig und die umliegenden Inseln mit dem Hausboot zu befahren, verschafft neue Blickwinkel auf die UNESCO Weltkulturerbe-Stadt. Danach erkundet man die Region Friaul. Diese ist wild und ursprünglich.

Für Mystiker:
Shannon-Erne-Kanal/Irland
Mit rund 800 schiffbaren Kilometer Wasserwegen ist es das größte Hausboot-Revier Europas. Die hügelige Landschaft, die nur selten von winzigen Ortschaften unterbrochen wird, prägt diese verzaubert wirkende Region. Teile der Strecke werden von mystischen Steinskulpturen gesäumt. Zeitzeugen vergangener Epochen. Mit nur 16 Schleusen ist der Kanal auch für Anfänger leicht zu meistern.

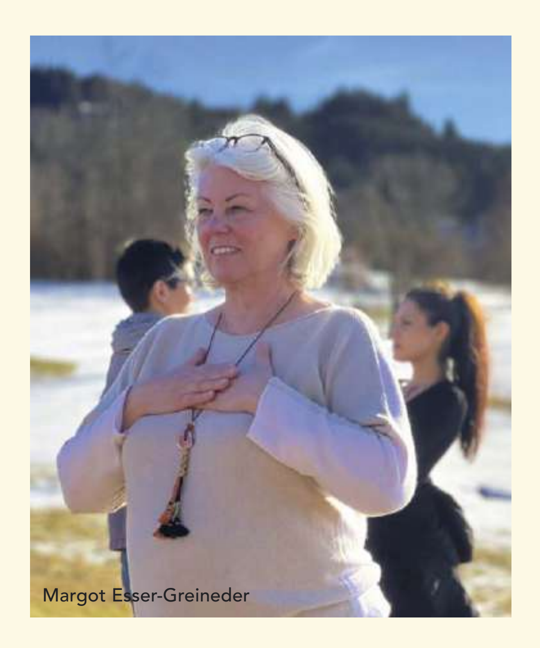
Die Lagune von Venedig



VegetoDynamik®
Eine Behandlung
der neuen Zeit

ÜBER DEN KÖRPER DAS GLÜCK FINDEN

Die VegetoDynamik Methode verbindet Anatomie und Psychologie mit Spiritualität. Sie ist aus der biodynamischen Psychologie und Körpertherapie nach Gerda Boyesen und Wilhelm Reich, der Energiearbeit und der Salutogenese entstanden. Insbesondere fließen grundlegende Erkenntnisse der Quantenphilosophie und Epigenetik sowie der Psycho-Neuroimmunologie in die Behandlungsmethode ein.

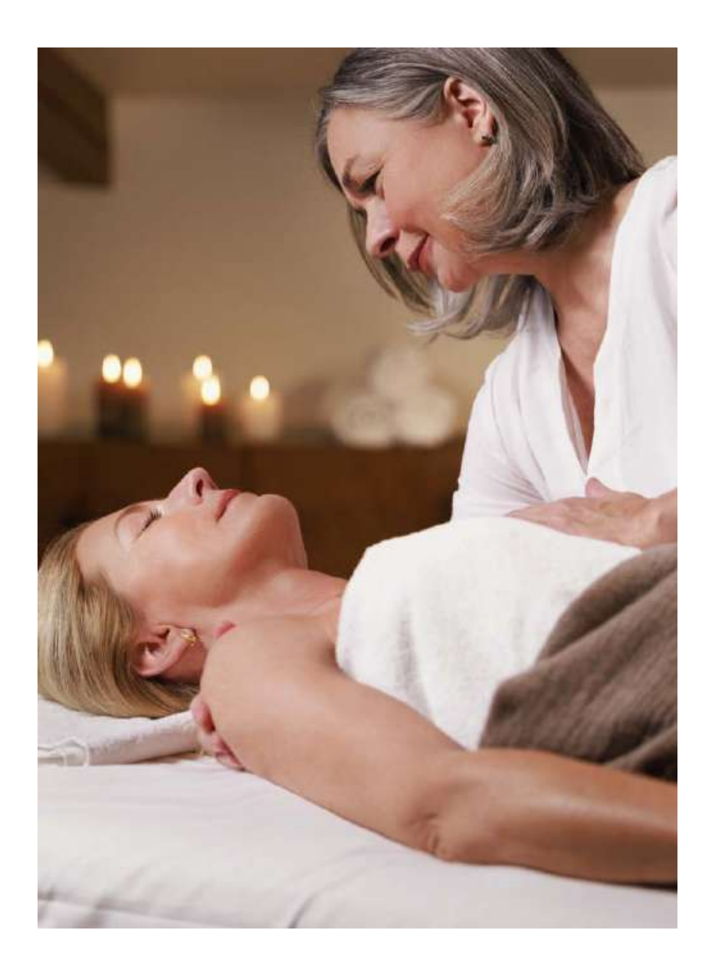

Margot Esser-Greineder

Diese Berührung aus dem Herzen ist ein Healing Touch.

Erinnern Sie sich an einen Augenblick in Ihrem Leben, in dem Sie voller Lebensfreude waren – sich kraftvoll, leicht und lebendig gefühlt haben? In diesem Moment war alles möglich. Es konnten ungewöhnliche und magische Dinge in Ihr Leben treten. Warum? Ihre Energie, Ihre Schwingung war in diesem Moment hoch.
Alles in dieser Welt ist Energie und Information. Und jede Information hat ihre eigene Schwingung. Von ganz hoch bis ganz niedrig. Dieses Wissen wendet die VegetoDynamik an.
Wir sprechen mit Margot Esser-Greineder, die als Pionierin mit ihrem Naturkosmetik-Unternehmen PHARMOS NATUR Green Luxury neue Maßstäbe gesetzt hat. Durch einen Unfall mit schweren Verbrennungen lernte sie die segensreiche Wirkung ausgewählter Heil- und Verjüngungspflanzen kennen. Eine besondere Aloe Vera-Pflanze offenbarte ihr die Dimension des Göttlichen. Sie kam zu der Überzeugung: Auch Pflanzen haben ein Bewusstsein. Haben Körper, Geist und Seele. Wie wir Menschen auch. Diese Erkenntnis führte dazu, ausgewählte Pflanzen in ökologischer Mischkultur – an wahren Kraftplätzen – anzubauen und letztlich so zu verarbeiten, dass ihre Ganzheit erhalten bleibt. Ihre vielfältigen Wirkstoffe, ihre intensive Lichtenergie und hohe Schwingung. So können sie ihre Fähigkeiten vollends entfalten und den ganzen Menschen beglücken.
Margot Esser lernte von Naturheilkundigen und Schamanen in der ganzen Welt. Aus diesem Wissen und ihren persönlichen Erfahrungen entwickelte sie im Laufe von 20 Jahren die VegetoDynamik-Methode: Menschen darin zu unterstützen, mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben zu gehen. Sich der Fülle des Lebens zu öffnen. Sich glücklich, gesund und ganz zu fühlen.

Frau Esser, was ist VegetoDynamik?
Margot Esser: VegetoDynamik ist eine wundervolle ganzheitliche Behandlungsmethode, die den Menschen mit höchster Achtsamkeit und Präsenz wahrnimmt. Seinen physischen Körper ebenso wie seine Energie, seine mentale, seelische und auch seine spirituelle Verfassung. VegetoDynamik arbeitet auf der Grundlage des vegetativen Nervensystems und der damit untrennbar verbundenen Lebensenergie. „Vegeto" bedeutet wecken, aufwecken – sinngemäß alle Körperzellen aufwecken. Vegeto steht auch für das vegetative Nervensystem. „Dynamik" bedeutet raus aus Starre. Wieder in Bewegung kommen. Zu Lebendigkeit, Vitalität und Leichtigkeit. Auf zu Neuem.

Erkennen, Fühlen und Spüren lassen uns bewusster werden, sagen Sie.
Der Körper ist unser engster Verbündeter in diesem Leben und ein wahres Wunderwerk der Schöpfung. Er bringt die Botschaften der Seele zum Ausdruck: durch Signale und



Wenn ich einen Menschen berühre, berühre ich seine ganze Lebensgeschichte.

auch Symptome. Vieles kann über Therapie, Coaching, Meditation auf der „Kopfebene" erfahren werden. Wirklich verändert werden kann es nach meiner 30jährigen Erfahrung nur, indem wir den Körper einbeziehen. Über den Körper erreichen wir das Herz. Es ist der Taktgeber unseres Lebens. Das Herz steuert alles. Sobald wir den Körper von alten Gedankenmustern, Emotionen und festsitzenden Energien befreit haben, ist er unser bester Ratgeber. Dann hören wir unser Herz.

Wenn der Kopf nicht weiter weiß, kommen die Antworten aus dem Körper. Und wenn Kopf, Herz und Körper zusammenfinden, zeigen sich individuelle Lösungen. Jeder spürt sofort, was die richtige Lösung ist. Unmittelbar entsteht ein Gefühl von Freisein, Mut und Zuversicht, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Die VegetoDynamiker:in nimmt den Menschen, der zur Behandlung kommt, in seiner Ganzheit und Einmaligkeit wahr und an. Die Berührung kommt bewusst aus dem Herzen. Sie fordert nichts, verlangt nichts. Wertet und beurteilt nicht. Der Mensch darf sein, so wie er ist. Mit all seinen Facetten, mit seiner ganzen Lebensgeschichte. Endlich angenommen werden, ohne Wenn und Aber – dieses Gefühl lässt Vertrauen und Zuversicht entstehen. In diesem Moment stoppt das Gedankenkarussell. Das Nervensystem hört auf, Gedanken und Gefühle zu allen Körperzellen zu „funken". Vorstellen kann man es sich wie bei einem Reset: Alles fährt herunter, Lebensenergie beginnt zu fließen, der Mensch kann sich in seiner wahren Essenz spüren.

Eine Berührung aus dem Herzen heraus – wie meinen Sie das?

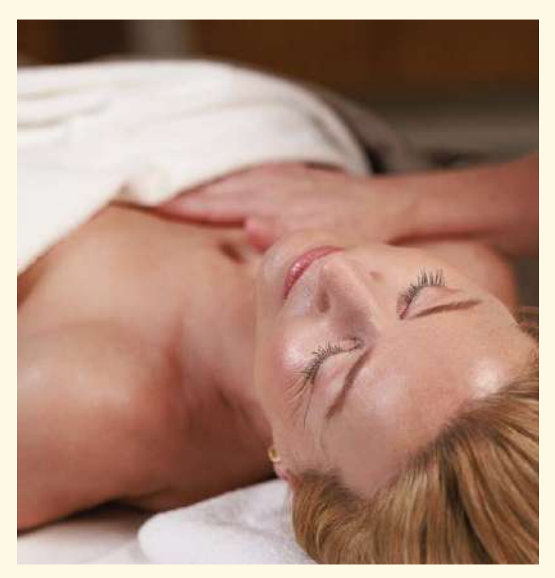
Wenn ich einen Menschen berühre, berühre ich seine ganze Lebensgeschichte.

Ein VegetoDynamiker:in sieht und fühlt die Lebensenergie in jedem Menschen, der zur Behandlung kommt. Sie finden heraus, wo die Energie blockiert und abgelagert ist. VegetoDynamiker:innen haben gelernt, aus dem Herzen heraus zu arbeiten. Während sie berühren, fließt Liebe durch ihre Hände. Sie lenken ihre Gedanken und ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, Lebensfreude, Mut und Zuversicht zu wecken. Die Imagination: Die lichtvolle Lebenskraft und Energie, über die jeder Mensch verfügt, solange er lebt, fließt in alle Zellen und Organe. Breitet sich im ganzen Körper aus. Das ganze Sein füllt sich mit Licht- und liebevoller Energie. Und das geschieht, egal wie der Mensch, der zur Behandlung kommt, sich im Augenblick fühlt oder mit welcher Diagnose er konfrontiert ist. Jeder, der eine VegetoDynamik-Behandlung erlebt, spürt es. Und hier liegt ein wesentlicher Unterschied zu vielen anderen Körperbehandlungen.

Diese Berührung aus dem Herzen ist ein Healing Touch. Er führt zu einem tiefen Angenommensein. Sich selbst annehmen mit allen Eigenheiten, und Vertrauen zu sich selbst und in das Leben entwickeln. Das Energieniveau, die Schwingung erhöht sich spürbar. Festsitzende Lebensenergie beginnt zu schmelzen, zu fließen. Ein wohliges Strömen und Pulsieren durchflutet sanft alle Zellen. Symptome verändern sich und verschwinden mitunter ganz.

Gemeinsam mit dem Klienten atmen wir Licht in den Körper hinein. Beide spüren, wie ein zartes Strömen beginnt.





Es ist ein wunderbares Gefühl: Das Herz wird weit, es bekommt die ganze Aufmerksamkeit. Das Herz ist der Ort der Weisheit und des umfassenden Bewusstseins. Unserem Herzen können wir vertrauen. Über das elektromagnetische Feld des Herzens können wir uns mit Energie- und Informationsfeldern des Universums verbinden. Das wenden wir in der VegetoDynamik-Ausbildung an. Es geschehen wunderbare persönliche Transformationsprozesse. Magische Momente und Erkenntnisse.

Energie folgt der Aufmerksamkeit – warum ist das so wichtig?
Wir alle lenken unsere Aufmerksamkeit zu oft auf Probleme und Krankheiten. Entsprechend entstehen destruktive Gefühle, unser Energieniveau sinkt. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, erhält Energie. Wenn wir immer wieder über Probleme und Krankheiten sprechen, erhalten sie immerzu Energie. So füttern wir regelrecht die Probleme. Die Seele leidet, und der Körper reagiert mit Signalen.
In der VegetoDynamik, vor allem in der Ausbildung, wird uns dieser Mechanismus bewusst. Wir beobachten die Gedanken und Gefühle und wie der Körper darauf reagiert. Und wir beginnen, die Gedanken bewusst zu verändern. So lernen wir mehr und mehr, konstruktiv zu denken und zu fühlen. Neue Möglichkeiten zu sehen. Uns vorzustellen, wie es ideal wäre. Das ist ein Prozess, der nicht leicht ist, aber voller Freude. Es braucht Achtsamkeit und Gedanken-Hygiene. Ein tägliches Üben. Schon beim Aufwachen die Gedanken entstehen zu lassen: Das wird ein wunderbarer Tag. Und sich den Tagesablauf vorzustellen. Was kann ich tun, damit er freudvoll wird?
Der Schlüssel ist immer wieder der vegetodynamische Healing Touch. Denn diese Berührung öffnet das Herz. Verbindet Kopf und Herz. Mit einfühlsamen Worten: Wie willst du dein Leben haben? Bist du bereit, dich für Fülle und Glück in deinem Leben zu öffnen? Dazu gehört auch, sich gesund zu fühlen, Dankbarkeit zu fühlen für alles was ist und auch, sich glücklich zu fühlen.
Unsere Gefühle sind machtvoll. Sie schaffen Realität. Leider haben wir das nicht in einer Schule gelernt. Manche halten es für unmöglich. Da gilt es, diese Gedanken und Überzeugungen zu überprüfen. Das geschieht in der VegetoDynamik-Behandlung und schwerpunktmäßig in der Ausbildung.

VegetoDynamik – Ein Beruf der neuen Zeit

Viele Teilnehmer/innen haben in der VegetoDynamik-Ausbildung ihre Berufung gefunden. Weil sie die Prozesse an sich selbst erlebt und die Erkenntnisse verinnerlicht haben, sind sie prädestiniert, die Methode an andere Menschen weiterzugeben. Sie wollen anderen Menschen helfen, ihren eigenen Weg zu finden, ihr Leben selbstbestimmt zu leben.
Sie haben sich selbständig gemacht und ein **VegetoDynamik Institut** gegründet. Die Teilnehmer:innen kommen aus den verschiedensten Berufen und Branchen. Der Name VegetoDynamik ist weltweit als Dienstleistungsmarke geschützt. Die VegetoDynamik Community ist ein Netzwerk Gleichgesinnter. Alle haben erfahren: Mit meinen Gedanken und Gefühlen bestimme ich mein Leben. Das verbindet.

Text: Konstanze Braun
Fotos © Pharmos Natur

Info: www.vegetodynamik.de



Im Sommer esse ich gerne vegane Eiscreme. Die bereite ich jetzt selber zu – mit Hilfe einer Eismaschine und neuen veganen Eiscreme-Rezepten. Für euch, die ihr im Sommer auch gerne draußen kocht und esst – vom Grill, vorm Camper, oder aus dem Wanderrucksack – gibt's dann noch ein paar neue (überwiegend) vegane Wegweiser.



Foto: Parizad Shojaei / Unsplash

Veganer Sommer – Eiscreme, Grillen, Camp-Food, To-Go…

Mein erstes selbstgemachtes Eis kam aus Tupper, dieser merkwürdigen Plastik-Bewegung, die in den frühen 1970er-Jahren auch den Haushalt meiner Mutter erreichte. Es war ein Plastik-Sixpack mit sechs Auswüchsen in der bekannten Capri-Eis-am-Stiel-Form. Da hinein gab meine Mutter ein herrlich süßes Fruchtsaftkonzentrat und verschloss die einzelnen Förmchen mit einem Plastik-Deckel+Stiel. Nach der gebührenden Tiefkühlzeit konnten wir daran das selbstgemachte Eis herausziehen.

Es schmeckte selbstgemacht, also irgendwie langweilig und blaß neben dem ‘echten’ Capri. Wie bei ganz billigem Wassereis konnte man den Geschmack einfach raussaugen und behielt ein fahles, durchsichtiges Stück gefrorenes Wasser-am-Stiel.

Die Capri- und die Tupper-Zeiten sind lange vorbei. Inzwischen gibt es viel besseres Eis-am-Stiel zu kaufen. Und es gibt viel bessere Möglichkeiten, Eis in jeder Form und Qualität selbst zu machen. Natürlich auch vegan. Seit meinem Durchbruch mit selbst gemachtem Joghurt stand vegane Eiscreme ganz oben auf meiner Zu-Probier-Liste.

I scream for vegan Ice Cream

Dann erscheint das Buch der *Bostoner Ice Creamerin Deena Jalal.* Dann bestelle ich zwei Eismaschinen – einen Testsieger und ein deutlich günstigeres Modell – und lege los.

Als erstes muss ich verkraften, was so hineinkommt in ein richtig cremiges und leckeres Eis. *Fett – süß – konzentriert* sind die tragenden Zutaten guter Eiscreme. Weil meine Geschmacksnerven beim Eisessen von der Kälte betäubt werden, muss der Geschmack quasi ‚aufdrehen’, um das wunderbare Erlebnis von eiskalter und schmackhafter Creme zu erzeugen.

Fett süß intensiv

Diese gefrorene Weichheit gibt es mit jedem Geschmack. Deena Jalal bereitet veganes Eis mit Kokosmilch *(fett),* Rohrohrzucker und Agavendicksaft *(süß),* und einer Geschmacks-Parade (*intensiv)* zu: von Schoko über Früchte aller Art, bis zu Sesam und Macha (Teepulver). Das funktioniert. Aber man muss den leichten Kokosgeschmack in jeder Eissorte mögen, und Kokosfett vertragen – ich verspüre ab meiner zweiten Eis-Probe ein leichtes Sodbrennen…

Mithilfe meiner findigen Frau habe ich schnell eine Alternative aus dem veganen Netz. Der empfehlenswerte Vegane Blog *Eat this* verwendet für Kokosfett Sojasahne oder Hafersahne – ergänzt um raffinierte ‚Andicker‘, die dem Creme-Effekt auf die Sprünge helfen: man nehme Tapioka und Xanthan, oder Guakern- und Johannisbrotmehl. Dabei entsteht eine Art Pudding, nur süßer, cremiger, intensiver – eiskalt…





Anina Gepp:
Vantastic Kitchen
Einfache und gesunde Rezepte für die Camper-Küche und zu Hause

224 Seiten, gebunden,
ISBN: 978-3-03902-149-9,
AT-Verlag 2022 (2. Aufl.),
Euro 26,-

Die Eismaschinen
Medion MD18387, Eismaschine mit Kompressor, *www.medion.com/de*

Eni, Eismaschine mit Kompressor, *www.springlane.de*

Der Eismaschinen-Test
www.test.de/Eismaschinen-Lecker-Eis-selbst-machen-4379709-0

Der vegane Blog
www.eat-this.org

Die Kochbücher
Deena Jalal, *I Scream for Vegan Ice Cream,* Christian 2022

Anna Gepp, *Vantastic Kitchen,* AT 2022

Rukmini Iyer, *The Green Barbecue,* DK 2022

Anna Plumbaum, *WanderProviant,* Christian 2022

Warum eine Eismaschine?

Weil der größte Geschmacksstörenfried von Eis*creme* die Tatsache ist, dass Flüssigkeit kristallisiert, wenn sie gefriert. Will ich mich nicht mit dieser ‚Ausrede' zufrieden geben, die *Sorbet* heißt, und *halbgefroren* auf der Strecke zur *Creme* bleibt. Will ich eine fette und süße und geschmacklich konzentrierte Flüssigkeit in eisige *Creme* verwandeln, dann brauche ich ein Gerät, das **rührt** *und* dabei gefriert.

Meine erste derart selbstgemachte Eiscreme habe ich in den späten 1970er-Jahren genossen (nach Tupper). Die Mutter einer Freundin nutzte für ihren Mix aus frischen Erdbeeren, Sahne und Zucker ein Rührgerät mit Umlaufform, das sie in den Tiefkühler stellte. Diese einfachen Eiscreme-Bereiter gibt es heute noch in allen Varianten. Ich benutze zwei externe Geräte, die zugleich gefrieren und rühren und dabei ziemlich laut sind. Aber effektiv.

Meine wichtigsten Erkenntnisse

- Am leckersten=cremigsten ist das Eis frisch aus der Maschine – dafür braucht es gutes Timing und gute Nerven. Für die ca. 30 Minuten Rühr-Gefrier-Krach und die 10 Minuten triefiges Schaben der köstlich-klebrigen Eiscreme...
- Eiscreme, die man einlagern möchte, muss so schnell wie möglich aus der Eismaschine in den Eisbehälter in die Kühltruhe kommen. Je besser das gelingt, desto cremiger bleibt das Eis auch für späteres Genießen...
- Am meisten fordert daher, das fertige Eis aus der Maschine in Gefrierbehälter oder Dessertschalen zu bekommen. Der sperrige Rührstab nervt, Finger und Hände werden immer kälter und verschmierter im Umgang mit dem eisigen Alu-Töpfchen und unerbittlich schmelzender Eiscreme. Hektik und Ungeduld breiten sich aus, die Lust auf Eis ‚kristallisiert'...
- Mit ein wenig Übung ist eine vegane Eiscreme, deren Geschmack und Konsistenz auch das beste Gekaufte um Längen schlägt, kein Problem. Die kokosfreie Sorte braucht vegane Stärke und Binder (Tapioka, Xanthan oder ähnliche Wirkstoffe). Der Aufwand lohnt sich nicht nur für den Geschmack – man braucht auch viel weniger *fett süß konzentriert* als Fertig-Eiscreme enthält.
- Eismaschinen mit eigenem Kompressor sind praktisch, aber laut und groß. Unsere steht inzwischen in einer Kammer...

Grillen, Camp-Food, To-Go – natürlich vegan

Inzwischen erobert grüne Kost&Küche auch das sommerliche Draußen. Drei neue Kochbücher helfen Veganern beim Barbecue und unterwegs mit Zelt, Van und Wanderschuhen.

Kochen und essen, allein oder gemeinsam, im Garten, auf dem Balkon, im Park oder im Irgendwo. Rukmini Iyer und Anina Gepp zeigen in *The Green Barbecue* und *Vantastic Kitchen,* wie man draußen – am besten im Sommer – vegan grillen und im Camper kochen kann. Beim veganen Imbiss für Wanderungen in der Natur oder fürs urbane Flanieren hilft Anna Plumbaums *WanderProviant.*

fs

Salted Caramel Eiscreme mit Dattelkaramell

Von ‚Eat this'

VORBEREITUNG 10 MINUTEN
ZUBEREITUNG 20 MINUTEN
Zutaten für 450 g

FÜR DIE EISCREME
50 g Cashewkerne
200 ml Sojasahne
100 ml Sojamilch
3 EL Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Tapiokastärke
1 Msp. Xanthan

FÜR DAS GESALZENE DATTELKARAMELL
50 g Datteln
30 ml Wasser
1/4 TL Meersalz fein

ANLEITUNG
Gefrierbehälter der Eismaschine über Nacht im Tiefkühler kaltstellen.
Cashewkerne und Datteln separat eine Stunde in warmen Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen.
Cashewkerne zusammen mit Sojasahne, Sojamilch, Agavendicksaft und Vanilleextrakt in einem High-Speed-Blender glatt mixen.
Tapiokastärke mit 1 EL Sojamilch glatt rühren.
Cashew-Sahnemix in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Tapiokastärke unterrühren und eine halbe Minute unter Rühren bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Xanthan gut unterrühren.
Die Masse mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
Eismaschine auf 20 Minuten einstellen und Eismasse bei laufendem Rührer einfüllen.
Währenddessen Datteln zusammen mit 30 ml des Einweichwassers glattpürieren.
Anschließend Meersalz unterrühren.
Dattelkaramell unter die fertige Eiscreme rühren.
Anschließend sofort servieren oder im Gefrierbehälter mit Deckel im Tiefkühler aufbewahren.


© Eat-this

Chocolate Pudding

Von Deena Jalal


© Christian Verlag/ Emily Kan

Ergibt etwa 1 Liter
70 g hochwertiges Kakaopulver
600 ml naturreine Kokosmilch (aus der Dose)
50 g unraffinierter Rohrzucker
120 ml Agavendicksaft
1 Prise Meersalz
2 EL Espresso (optional)

Ich lehne mich hier einmal ganz weit aus dem Fenster und behaupte, dieses Schokoladeneis ist wahrscheinlich eines der besten, die du jemals machen oder essen wirst. Es ist gehaltvoll und üppig, und erinnert mich an hausgemachten Schokopudding – daher auch der Name. Die Zutaten sind einfach, deshalb spielt ihre Qualität eine besonders große Rolle.

Das Kakaopulver sieben und beiseitestellen.
Die Kokosmilch, den Zucker, den Agavendicksaft, das Salz und (optional) den fertigen Espresso im Standmixer oder mit dem Stabmixer verquirlen. Das Kakaopulver zugeben und weiter mixen, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben. Die Mischung mindestens 1 Stunde oder über Nacht kalt stellen.
Die gekühlte Masse in die Eismaschine geben und wie vom Hersteller angegeben zu Eis verarbeiten. In den meisten Geräten dauert dies 10–15 Minuten, je nach Ausgangstemperatur. Das Eis ist fertig, wenn die Konsistenz an Softeis erinnert.
Das fertige Eis in einen großen Gefrierbehälter umfüllen. Weite und flache Behälter eignen sich gut zum Rühren, Einfrieren und späteren Entnehmen. Das Eis glatt streichen, den Behälter gut verschließen und mindestens 5–6 Stunden im Gefrierschrank fest werden lassen.



Geboren in Wuppertal in einem Arbeiterhaushalt. Spirituell unterwegs seit Mitte der 1980er-Jahre, meist auf dem Zen-Weg. Gelernt bei Prabhasa Dharma Roshi, Toni Packer, Doris Zölls, Christina Lehnherr, Thich Nhat Hanh – Vanja Palmers, der sie 2020 zur Zen-Priesterin ordinierte. Ursula Richard liebt es, unterwegs zu sein.
Sie ist eine Wegbereiterin des deutschsprachigen Buddhismus.
Ursula lebt in Berlin und bei ihrer Partnerin in der Nähe von Zürich.

MENSCHEN MIT VISIONEN

URSULA RICHARD

Welchen Beruf haben Sie gelernt? Diplom Pädagogin – Buchhändlerin

In welchem Bereich sind Sie derzeit tätig? Ich bin Verlegerin der edition steinrich, übersetze die Bücher von Thich Nhat Hanh und schreibe.

Was möchten Sie sein? Pilgerin und Liebende

Was ist Ihr Lieblingsessen? Safran-Orangen-Risotto

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer? Flexitarierin mit dem Anspruch, es mindestens noch zur Vegetarierin zu schaffen.

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig? Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit

Was ist Ihr Traum vom Glück? Alles mit den Augen der Liebe betrachten zu können und mir dabei mein Unterscheidungsvermögen für heilsam/unheilsam, gerecht/ungerecht usw. zu bewahren.

Was wäre für Sie das größte Unglück? Dass die Liebe in mir verdorrt.

Ihre größte Sorge in Bezug auf die Erde und die Menschheit? Dass unsere Gier, unser Übelwollen und unsere Verblendung die Klimakatastrophe, Kriege und Hungersnöte, die immer größer werdende Kluft zwischen Arm und Reich weiter befeuern und wir als Menschheit nicht mehr rechtzeitig erwachen.

Sind Sie karitativ oder ehrenamtlich engagiert? Wenn ja, wie bzw. wo? Ich bin Mitglied bei MIA (Mitgefühl in Aktion), einer buddhistischen Hilfsorganisation, die humanitäre Hilfsprojekte in allen Teilen der Welt unterstützt oder initiiert.

Wann bzw. in welchem Alter haben Sie angefangen, sich für Spiritualität zu interessieren? Ich bin katholisch aufgewachsen und war schon früh an Jesus und Maria, an Gott, an Tod und Sterben interessiert. Ich habe viel gebetet, wollte Priesterin werden. Als ich realisierte, dass ich das als Mädchen gar nicht werden konnte, wollte ich Nonne werden. Mit 13, 14 verlor ich meinen Kinderglauben und wandte mich dem Existenzialismus zu. Dann etlichen anderen ‚-ismen', schließlich dem Buddhismus...
Ich fühle mich von all dem sehr geprägt.

Meditieren Sie? Wie? Seit wann? Ich meditiere seit 1985. Da bin ich mehr aus Zufall auf Sri Lanka in einen Vipassana-Kurs reingestolpert. Jeden Tag wollte ich abbrechen, bin aber geblieben. Am Ende war mir klar: „Das ist es!" In Stille mit mir sein, auch wenn das manchmal schwer auszuhalten ist, in einem Raum, der viel größer ist als mein kleines Ich.

Was ist „Gott" für Sie? Das große Geheimnis. Die große, unfassbare Präsenz hinter und in allem.

Wie möchten Sie sterben? In Frieden und ohne Bedauern, mit einem offenen, neugierigen Geist für das, was da geschieht ...

Und dann? Eingehen in das große Geheimnis, als Teil des Lebensstroms, der ohne Anfang und Ende ist.

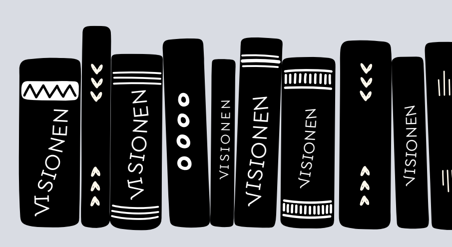
Was ist Ihre größte Schwäche bzw. Ihr größter Fehler? Ungeduld

Was ist Ihre Strategie dagegen? Mich im Atmen zu verankern und den Sturm vorbeiziehen zu lassen.

Was machen Sie in Ihren Mußestunden? Lesen, Musik hören, nichts.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre? Ich hoffe, wider besseres Wissen, dass sich die düsteren Visionen, die mich grad heimsuchen in Bezug auf Krieg, Klima, Armut, nicht bewahrheiten. Dass sich weltweit ein friedvolles, respektvolles Miteinander durchsetzt, alle Menschen über genügend geistige und körperliche Nahrung verfügen, und die Erde, die Tiere und das Klima sich (von uns) erholen können, obwohl wir als Spezies noch immer da sind – dass die Kinder von heute eine lebenswerte Zukunft haben.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte für dieses Jahr? Viel Zeit mit denen verbringen, die ich liebe, für sie da sein, und mich gut kümmern so oft wie möglich mit meiner kleinen Großnichte und der Enkelin meiner Partnerin zusammensein mich vom Wunder dieser kleinen Menschenwesen bezaubern lassen mich mit offenen Sinnen und weitem Herzen dem Lebensstrom anvertrauen das Leben mehr und mehr als Pilgerweg begreifen...



KLEIN-ANZEIGEN



ALTERNATIVE HEILWEISEN

500 FASTEN-WANDERUNGEN!
Woche ab 350 €. Leiterausbildung.
Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72
www.fastenzentrale.de

GEISTIGES HEILEN & BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720



FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop,Tel.: **030-89746093** Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

BERATUNG

PRAXIS FÜR LEBENSBERATUNG UND COACHING.
Gern helfe ich Ihnen in Ihren Themen des Lebens weiter.
www.lichtvollewegegehen@gmx.de
Telefon 02131 7420046

ALS CHANNEL & KARTENMEDIUM HELFE ICH in allen Lebenslagen gern weiter. Termine unter **0178 3042392**

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**

GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
Coaching in der Natur:
www.pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen



VERAN-
STALTUNGEN /
SEMINARE

LEBENSFREUDE-FESTIVAL VOM 12. – 14. AUGUST 2022 IN TRAVEMÜNDE: bei **freiem Eintritt** lautet das Motto „Glücklich am Meer". Eine lange Wochenend-Sommerparty und -Glücksschule, mit über 50 Live-Acts & Events und 90 Ausstellern, die 1000 Tipps für Gesundheit und Glück geben.
www.lebensfreude-festival.de

BODENSEENÄHE
Seminarhaus in ruhiger Alleinlage für Veranstaltungen zu vermieten.
Anfragen bitte an:
dght@homatherapie.de

DU stellst meine Füße auf weiten Raum
Begleitete Soloauszeit auf der Alp
Norditalien, 1560m, Nähe Lago Maggiore
www.raum-und-weite.net

VERSCHIEDENES

SPIRITUELLE LITERATUR ÜBER YOGA, MANTRA, SANSKRIT, SRI AUROBINDO. Neu: Das illustr. Yoga-Lexikon**.** ***www.edition-sawitri.de***

---

www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!

KLANGHEILUNG MIT DEN 7 UR-SCHWINGUNGEN
Ort: sinneszeit eG in Bad Kissingen
Wann: 17.09./ 15.10./ 19.11./ 17.12.22. Infos auf:
www.thecosmicelements.com

---

www.advaitamedia.com
Der Fachverlag für Weisheitsliteratur
Ein außergewöhnliches Sortiment an Weisheitstexten - für Menschen, die an Wahrheit interessiert sind.



Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com
Bestellformular: www.visionen.com



FORTLAUFENDE TERMINE

ORANIA-ZENTRUM – GESUNDHEITS- & FORTBILDUNGS-ZENTRUM IN WÜRZBURG

Das Zentrum bietet Kurse und Weiterbildungen in den Bereichen persönliches Wachstum, Spiritualität und Gesundheit an. Im Fokus stehen dabei innere Ressourcen und Fähigkeiten zur Selbstverwirklichung, Entwicklung und Heilung. Ergänzt wird das Angebot mit Wissen für die neue Zeit sowie innovativen Gesundheitsprodukten und Methoden. Zahlreiche Workshops online, u.a.: 30.07. „Deine Berufung & Seelenplan"; 06.08. „Verjüngung & Regeneration auf DNA-, Körper- & Seelen-Ebene"; 13.08. „Wohlstand und Fülle in der Übergangszeit"; 20.08. „Love Healing – Heilung der Beziehung"; 27.08. „Mind Control – Befreiung von Manipulationen und Schutz"; 03.09. „Liebe zwischen Mann und Frau, Befreiung von Telegonie"; 10.09. online & vor Ort „Verjüngungs-Zeremonie / Harvest Moon"; 17.09. „Zirbeldrüsen-Aktivierung & Schwingungserhöhung"; 23.09. „Zugang zum Höheren Selbst"; 01.10. „Unerwünschtes Kind, Heilung des Inneren Kindes & Traumata". **Weitere Infos auf www.orania-zentrum.de oder https://t.me/orania_treff**

MI – SO 17. – 21.08.

XPERIENCE FESTIVAL IN BAD MEINBERG



70 internationale Acts, 120 Workshops & Yogaclasses, 17 Live-Konzerte – das Festival lädt zu einer einzigartigen Mischung aus Yoga, Healing, Kunst, Aktivismus, Konzerten, Workshops, Vegan Food und nachhaltigem Lifestyle ein. Erwartet werden sowohl internationale Headliner wie Hang Massive, Morgaine und Belaphonic als auch ganz junge Formationen. Neue, extrem tanzbare Electronic Mantra Fusion mischt sich mit tonal unterlegten, spirituellen Talks. Ecstatic und Shamanic Trance Dance gehen mit Inner Child Journeys, kreativem Malen, Sisterhood-Kreisen und speziellen Angeboten nur für Männer einher. Sich auszuprobieren, zu experimentieren und neue Erfahrungen zu sammeln, steht beim Yoga auf dem Programm. Flying-Massage im Yoga-Tuch, Soundhealing, Körper-, Klang- und Chakrareisen, Meditationen, Atem- und Energiearbeit bieten Ruhe und Entspannung. Vorträge zu Ayurveda und zur Energiemedizin, Live-Koch-Shows und ein großes Angebot an veganen Leckereien runden das Angebot ab. **Infos & Tickets auf www.xperience-festival.de**

FAIR FRIENDS

FR – SO 26. – 28.08.

GRÖSSTE NACHHALTIGKEITSMESSE FAIR FRIENDS IN DER MESSE DORTMUND

Die nächste FAIR FRIENDS, Deutschlands größte Nachhaltigkeitsmesse, öffnet wieder am Messestandort Dortmund ihre Türen. Neben der FAIR FRIENDS gehören noch zwei weitere Formate zur Nachhaltigkeitsfamilie der Messe Dortmund. So können Unternehmen, Organisationen und Kommunen das exklusive Informations- und Weiterbildungsangebot der Veranstaltungen „Fachtag Nachhaltige Beschaffung" und „IMPACT FRIENDS" nutzen. Seit über zehn Jahren schafft die FAIR FRIENDS Bewusstsein für nachhaltige Themen und ist mit ihren drei Kernbereichen „Nachhaltige Lebensstile", „Fairer Handel" und „Gesellschaftliche Verantwortung" direkt am Puls der Zeit. Jährlich kommen auf der Messe Wissenschaft, Forschung, Organisationen, Unternehmen und Interessierte zusammen, um sich über neuste Entwicklungen und Ideen auszutauschen.
Infos auf www.fair-friends.de, www.nachhaltige-beschaffung.org und www.impact-friends.de

DO – SO 01. – 04.09.

DIE WOHLFÜHL-TAGE-ERLEBNISMESSE IN LUZERN



Neue Wege gehen – hinterlasse deine einzigartigen Fußspuren! Gibt es Schöneres, als barfuß durch den Sand zu laufen, dem Rauschen der Wellen zu lauschen und seine Spuren zu hinterlassen? Spuren hinterlassen wollen auch die Wohlfühl-Tage, da, wo bewusste Menschen auf dem Weg zu mehr Sinn und Sein im Leben zusammenkommen. Aussteller und Referenten aus den Bereichen Gesundheit und Heilung, Kinder begleiten, Persönlichkeitsentwicklung, bewusst wohnen, u.v.m. laden mit 45 Gastreferenten, in 25 Workshops und 70 Vorträgen dazu ein, Welten voller Licht und Heilung zu entdecken und zu erfahren. Am Friedenssymposium vom 02.09. gehen u.a. der Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser, die Filmemacherin und Visionärin Catharina Roland sowie die indische spirituelle Meisterin Sri Preetaji der Frage nach, wie wir Frieden in unser Leben und unser Umfeld bringen können. Gemeinsam senden wir eine Botschaft des Friedens in die ganze Welt. **Infos auf www.wohlfühl-tage.ch**



SEPTEMBER & NOVEMBER

VERANSTALTUNGEN UND SYMPOSIEN AM BENEDIKTUSHOF

Der Benediktushof ist ein überkonfessionelles Zentrum für Meditation und Achtsamkeit mit langer spiritueller Geschichte. In Holzkirchen bei Würzburg werden traditionelle Übungswege wie Zen, Kontemplation, Yoga und andere Formen der Achtsamkeit gelehrt. Im Herbst bietet der Benediktushof auch hochkarätig besetzte Kongresse und Symposien an. Termine: 04. – 07.09., Herbstcamp für Studierende und Auszubildende: „Die Kunst des Lebens mit Nichtwissen und Unsicherheiten", u.a. mit Peter Paanakker und Kristina Mohr; 23. – 25.09. Symposium Psychotherapie „Erwacht, geheilt oder genesen?" – Gemeinsamkeiten und Unterschiede von spirituellen Übungen und Psychotherapie, u.a. mit Prof. Dr. med. Angela Geissler, Dr. Dr. Daniel Wagner; 11. – 13.11. Symposium der Stiftung „Die Kunst der Wahrheit" – u.a. mit Dr. Alexander Poraj, Dr. Doris Zölls und Dr. Gerald Hüther.
Infos & Anmeldung auf www.benediktushof-holzkirchen.de oder Tel. 09369-98 380

DI + SA – SO 06.09. + 24./25.09. + 26./27.11.

DEINE FINGERABDRÜCKE – DEIN SEELENABDRUCK



Die Antwort auf die Suche nach dem Sinn unseres Lebens liegt in uns und steht in unseren Händen geschrieben. Gisela Hüppi präsentiert die Grundlagen zum Erkennen des Seelenplans und eine moderne Sicht der Analyse-Methoden zur Decodierung. Für Coaches und Personaler sowie interessierte Laien geeignet! Mit Basiskurs 1 & 2 ist es möglich, ein aussagekräftiges Charakterprofil für Familie, Freunde und Bekannte zu erstellen. Gisela Hüppi beherrscht die Kunst der Handanalyse und hat direkt beim Begründer von LifePrints, Richard Unger, gelernt. Sie arbeitet seit über 25 Jahren als Naturheilpraktikerin & Coach und nutzt die Fingerprint- und Handanalyse täglich in ihrer Praxis. Termine: Live Streams online per Zoom, GRATIS Erlebnisabend: Di 06.09.,19.30-21 Uhr; Basis-Workshop 1: Sa/So 24./25.09.; Basis-Workshop 2: Sa/So 26./27.11. **Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55**



SA – SO 24. – 25.09.

DAS HIGHLIGHT: WELT IM WANDEL KONGRESS 2022

Jetzt ist es endlich so weit: Ende September findet ein weiterer Welt im Wandel-Kongress im Congress Centrum Würzburg statt. Nach einer langen und betrüblichen Zeit freuen wir uns auf Lebensfreude, Begegnungen mit besonderen Menschen und ein Wochenende für Bewusstseins-Entwicklung. Folgende Top-Referenten sind diesmal mit dabei: Die führende Astrologin der neuen Zeit Silke Schäfer, Philosoph und Erfolgsautor Armin Risi, Ganzheitsmediziner Dr. med. Ruediger Dahlke, Heiler & Parapsychologe Rade Maric, Erfolgscoach Ewald Schober, Naturarzt Dr. Karl Probst, Filmemacher & Erfolgscoach Clemens Kuby, Weisheitslehrerin und Bewusstseinsforscherin Christiane Hansmann, Traumatherapeut Prof. Dr. Franz Ruppert, Ganzheitsmediziner Dr. med. Folker Meißner, Sterbeforscher Bernard Jakoby, Ganzheitsmediziner Dr. Norbert Kriegisch, Hypnose-Expertin Betty Heller und Vordenker für Persönlichkeitsentwicklung Horst Vogel.
Alle Infos auf www.welt-im-wandel.tv

DO – SO 06. - 09.10.

DIE 33. LEBENSKRAFT-ERLEBNISMESSE ZU GAST IN DER MESSE ZÜRICH



Die Lebenskraft steht für Bewusstsein, Gesundheit und Spiritualität und findet unter neuer Leitung statt. 35 Gastreferenten mit 25 Workshops und 70 inspirierenden Vorträgen erwarten den interessierten Besucher. Zusammen mit über 100 Ausstellern werden sie gemeinsam die Messe wiederum bunt und lebendig gestalten. Dieses Jahr findet auch ein interaktives Engel-Symposium statt. Gleich fünf bekannte Engelmedien wie Nadine Reuter, Boris Lukacs, Simone Balmer, Susan Froitzheim sowie Jasmin Scheer bringen zusammen mit dem Moderator Thomas Schmelzer den Anwesenden ihre Arbeit mit den Engeln näher. Freuen darf man sich auch auf weitere bekannte Referenten wie Lumira, Thomas Young, Tanja Konstantin, Gianni Balducci, Birgit Fischer, Gopal, Rade Maric, Pavlina Klemm, u.v.a.m.
Infos auf www.lebenskraft.ch



DO – SO 06. - 09.10.

20. DGH-KONGRESS GEISTIGES HEILEN IN ROTENBURG A.D. FULDA

Mit rund 45 Vorträgen und Workshops bietet der jährliche Kongress des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. (DGH) in Rotenburg a.d. Fulda wieder inspirierende Einblicke in die Welt geistiger Heilsweisen. Z.B. führt Christiane Tietze in die mediale Kommunikation mit „Spirit" ein. Helmut Neudert demonstriert die Heilarbeit mit dem „Lebenskalender/Psychomeridian" mit freiwilligen Teilnehmenden. Dr. Hans Gerber, Leiter des Zentrums für Geistige Heilsweisen in Wien und ehemaliger Präsident der „World Federation of Healing" in England, vermittelt in praktischen Übungen sein Konzept der Selbstheilung durch „Einfühlung". Zudem kostenfreie Heilbehandlungen für Besucher! Kongressort: www.goebels-rodenberg.de, vergünstigter Vorverkauf bis 15.08., Online Vorverkauf bis 15.09., Tickets auf https://shop.dgh-ev.de.
Infos & Programm auf https://www.dgh-ev.de/kongress/kongress-2022.html

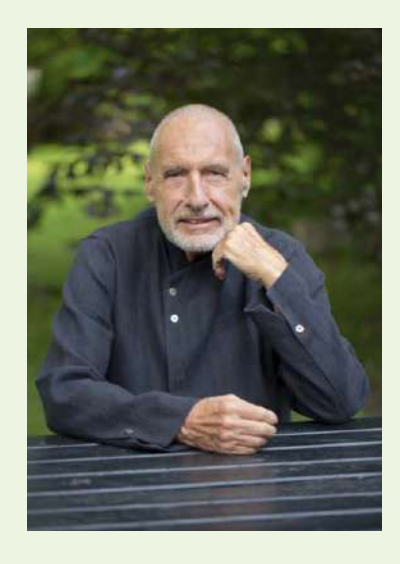
SA – SO 08. – 09.10.

NATURHEILTAGE FÜRTH IN DER STADTHALLE FÜRTH



Sie wünschen sich, gesund, glücklich und erfolgreich zu sein? Dann sind Sie auf dieser Messe in der Stadthalle Fürth genau richtig! Hier können Sie sich unverbindlich über die unterschiedlichsten Heilmethoden sowie über spirituelle Themen informieren und in direkten Kontakt mit den Experten treten. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich unzählige Vorträge, die parallel in drei Vortragsräumen stattfinden, anzuhören. Auch Kunst Liebhaber kommen auf ihre Kosten, und der hauseigene Caterer bietet ein reichhaltiges Angebot an gesunden und schmackhaften Speisen und Getränken an. Kommen Sie deshalb und lassen Sie sich inspirieren, denn bekanntlich beginnt jeder neue Weg mit dem ersten Schritt.
Infos auf www.kulturzeit-online.de oder Tel. 0911-723 032 45

SPIRITUELLE ÖKOLOGIE



Die Erde lieben – das geschieht ohne unser Zutun, wenn in unserem Herzen das erblüht, was wir eine „spirituelle Ökologie" nennen können. Beide Worte sind wunderschön. Erhaben. Himmelerdig. Tief. Dem Leben, dem Geist, dem Spirit und den Spirits verpflichtet. In beiden Worten wohnt eine Weisheit, die zu ergründen und freizuschälen nährend und kostbar ist.

Beginnen wir mit dem Wort „Ökologie" und folgen der inspirierenden Fährte hin zum Ursprung. Wo landen wir? Wir landen bei der Wiege der abendländischen Kultur, im alten Griechenland. Dort webt sich der Begriff „Ökologie" zusammen aus *oikos* – das Haus – und *logos*, was wir hier am treffendsten mit „Lehre" übersetzen können.

Ökologie ist somit die Lehre vom Haus, genauer vom Haushalt, der ja niemals isoliert und für sich alleine existieren kann. Jeder Haushalt lebt doch vom Geflecht der unterschiedlichsten Beziehungen. Nicht nur zu Menschen, sondern auch zu Tieren und Pflanzen, letztlich hin bis zum alles umarmenden, lebendigen Tanz des gesamten Universums.

Ökologie besagt, dass auf dieser Erde nichts ohne Ursache geschieht, auch wenn wir die Ursache möglicherweise gar nicht kennen. Ökologie ist somit per Definition die Wissenschaft von den Wechselwirkungen zwischen den Lebewesen und deren Umwelt. Bei Ökologie geht es um den Haushalt der Natur und, aus einer tieferen Sicht, auch um uns. Denn die Natur da draußen ist an keiner Stelle getrennt von der Natur in uns. Das wollen wir kurz festhalten, als *logos*, als Lehre.

WOHIN FÜHRT UNS DAS WORT „SPIRITUELL"?

Das deutsche Wort „Spiritualität" führt im ersten Schritt zum englischen *spirit*, weist jedoch weiter zu den alten Römern, die den alles durchdringenden Geist *spiritus* nannten. Über die Lautverschiebung begegnen wir dann dem *Odem* der Kelten, dem *pneuma* der Griechen, dem *mana* der Polynesier, dem *prana* der Inder, dem *chi* der Chinesen.

Chi kennen wir als die ordnende, alles hervorbringende, gestaltende Lebenskraft. Lebenskraft ist das, was Goethe „dieses Stirb und Werde" nannte. Wer das nicht kennt, bleibt „nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde."

SPIRITUELLE ÖKOLOGIE

ist aus dieser Sicht das Gebot der Stunde. Denn wir werden als Menschheit nur überleben, wenn wir unser „Haus" – die Erde, diese blaue Insel in den Weiten des Kosmos – lieben. Und zwar mit jener göttlichen Liebe, die in uns ist, die aus uns und durch uns wirkt und deren ewiger Kelch wir Menschen sind. Die Erde ist unsre Terra Madre, unser Mutter-Haus, unser *oikos*.

Und alles auf dieser Erde, ausnahmslos alles, ist belebt von jenem Geist, den wir Spirit nennen können. Dieser Spirit ist befreit von Religionen und deren Regeln. Das zu verstehen, zu begreifen und zu verinnerlichen entspricht dem *logos* – der großen Lehre. Diese lehrt uns, sowohl im Formlosen als auch in der Form das Wirken von Spirit, der mysteriösen, der geheimnisvollen Lebenskraft zu erkennen.

SPIRITUELLE ÖKOLOGIE

ist der Versuch, das zu erkennen, was dem isolierenden Verstand verschlossen bleiben muss –und damit auch der Wissenschaft, wie wir sie kennen. Wenn wir jedoch im Spirit die wirkende Lebenskraft erkennen und Ökologie als die Lehre der Beziehungen und deren Muster erfassen, dann verlagert sich der Schwerpunkt.

Der trennende Verstand lauscht auf die Weisheit des Herzens und damit rückt alles in eine göttliche Harmonie, in eine spirituelle Ökologie in des Wortes tiefstem und schönstem Sinn. Einzelne Linien verweben sich zum Gewebe. Zum Gewebe des Lebens.
Was könnte schöner sein?

Karl Gamper

www.NeuLandFunk.com

Mit Funken aus NeuLand

Heimat des Vereins „WIR in NeuLand"





IM WUNDER LEBEN –
MEIN GARTEN UND ICH



WAHRHEIT UND TÄUSCHUNG –
RICHTIG ODER FALSCH?



GESUNDE STÄDTE BAUEN



VEGAYURVEDA MIT TASTY KATY

INTO THE ICE –
EXPEDITION
POLSCHMELZE

VOR-SCHAU

Unter anderem
mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE
VON VISIONEN SPIRIT & SOUL
ERSCHEINT
AM 30. SEPTEMBER 2022

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL

ISSN 1434-1921
Erscheint 6x im Jahr.
28. Jahrgang / Nr. 5 Juni/Juli 2022

Herausgeber
Sandila GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

Verleger
Divyanand Verlags-GmbH
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift Verleger)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Chefredaktion (verantwortl.): Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Susanne Dinkelmann
Tina Engler
Yvonne Ferger
Karl Gamper
Christine Grießler
Claudia Hötzendorfer
Martina Pahr
Christian Stahlhut
Eberhard Wormer

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images

Vertrieb: IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 6,90
Jahresabo € 49,00, 6 Ausgaben inkl. 1 Sonderheft
Probeabo € 12,00, 2 Ausgaben

Bankverbindungen Herausgeber
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377